Рацион: Сад перенос 3

День: Понедельник

Меню приготавливаемых блюд _{Неделя: 1}

	Наимонование блюта	Пищевые вец			тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	.Суп молочный с манной крупой(200)	200,000	5,310	5,270	16,810	136,900	99
	*	200,000	0,0.0	5,2.0	10,010	100,000	
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60,000	6,560	8,650	19,730	184,050	3
	Какао с молоком 3-7 лет	180,000	3,680	3,820	15,350	111,680	416
Итого за Завт	грак Т	440,000	15,550	17,740	51,890	432,630	
Завтрак 2	Яблоки 100	100.000	0,400	T 0.400	9.800	17,000	F09.04
Итого за Завт		100,000	0,400	0,400 0,400	9,800	47,000 47,000	508,01
итого за завт Обед	pak 2	100,000	0,400	0,400	9,000	47,000	
ООЕД	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20,000	2,850	0,300	18,450	88,130	123
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	100,000		1,200	,	12,000	335
	Соус томатный 40	40,000					366,01
	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200,000					87
	Тефтели из печени с рисом 80	80,000					301,01
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обе	д	610,000	4,340	1,838	37,403	172,583	
Полдник					_		
	.Ряженка(180) *	180,000	5,220	4,500	7,560	97,200	
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 180	180,000	7.000	4.050	4.500	07.070	390,01
	Котлеты рыбные паровые 60	60,000	7,823	1,958	4,530	67,373	273,01
	Рис отварной с овощами 100	100,000	2,360	3,520	23,310	134,570	334,02
	Салат из картофеля с солеными огурцами 60 Хлеб пшеничный 20	60,000 20,000	1,000	3,000 0,160	5,000 9,840	53,000 47,000	0,09
			1,320	0,160	7,980	39,400	0,09
	VEOR DIVOLOG 20			0,240	1,900	39,400	0,23
Итого за Поп	Хлеб ржаной 20	20,000			58 220	138 513	
Итого за день	дник	620,000 1 770,000 Неделя:	19,143 39,433	13,378 33,356	58,220 157,313 День :	438,543 1 090,756 Вторник	(лист
Итого за день Рацион: Сад	дник Б перенос 3	620,000 1 770,000 Неделя :	19,143 39,433	13,378	157,313 День :	1 090,756 Вторник Энерге-	(лист
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи	дник	620,000 1 770,000	19,143 39,433	13,378 33,356	157,313 День :	1 090,756 Вторник	
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи	дник Б перенос 3	620,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда	19,143 39,433 1	13,378 33,356 щевые вещес	157,313 День: тва	1 090,756 Вторник Энерге- тическая	Nº
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи	леренос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью	620,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда	19,143 39,433 1 Пи Белки 6,030	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920	157,313	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность	№ рецептурь 186
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20	620,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда 200,000 20,000	19,143 39,433 1 Пи Белки 6,030 1,520	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160	157,313 День: ТВа Углеводы 27,120 9,840	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000	№ рецептурь 186 0,09
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи	леренос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	620,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда 200,000 20,000 20,000	19,143 39,433 1 Пи Белки 6,030 1,520 1,220	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400	№ рецептурь 186 0,09 0,25
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет	820,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда 200,000 20,000 20,000 180,000	19,143 39,433 1 Пи Белки 6,030 1,520 1,220 2,610	13,378 33,356 шевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900	№ рецептуры 186 0,09 0,25 413
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные*	820,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда 200,000 20,000 20,000 180,000 40,000	19,143 39,433 1 Пи Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080	13,378 33,356 шевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800	№ рецептурь 186 0,09 0,25
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные*	820,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда 200,000 20,000 20,000 180,000	19,143 39,433 1 Пи Белки 6,030 1,520 1,220 2,610	13,378 33,356 шевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900	№ рецептуры 186 0,09 0,25 413
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные*	820,000 1 770,000 Hеделя: Вес блюда 200,000 20,000 20,000 180,000 40,000 460,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740	№ рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) *	820,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда 200,000 20,000 20,000 180,000 40,000	19,143 39,433 1 Пи Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080	13,378 33,356 шевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800	№ рецептурь 186 0,09 0,25 413
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) *	820,000 1 770,000 Hеделя: Вес блюда 200,000 20,000 20,000 40,000 40,000 460,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740	№ рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	820,000 1 770,000 1 770,000 Неделя: Вес блюда 200,000 20,000 180,000 40,000 460,000 150,000 150,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740	Nº рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский	820,000 1 770,000 Hеделя: Вес блюда 200,000 20,000 180,000 40,000 460,000 150,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740	Nº рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак Логурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190	620,000 1 770,000 1 770,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383	Nº peцептури 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383	№ рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак Логурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383	Ne рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 80,000 20,000 20,000 40,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 20,000 20,000 20,000 20,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 1,220	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,160 0,240	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400	Ne рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383	Ne рецептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак Логурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 д	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 80,000 20,000 20,000 40,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 40,000 20,000 20,000 20,000 20,000 20,000 620,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 3,033	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,521	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980 49,130	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400 214,960	Nº рецептура 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09 0,25
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Д	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 200,000 200,000 200,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 3,033 0,270	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,521 1,298	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980 49,130 10,973	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400 214,960	Nº рецептура 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09 0,25 394,01
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак Логурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Д Компот из сушеных фруктов 150 Молоко кипяченое 150	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 200,000 200,000 200,000 150,000 150,000 150,000 20,000 20,000 20,000 20,000 150,000 150,000 150,000 150,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 3,033 0,270 4,350	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,521 1,298 4,800	157,313 День: ТВа Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980 49,130 10,973 7,050	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400 214,960 45,053 90,000	Nº peцептуря 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09 0,25 394,01 419,01
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак Логурт(150) * Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Д Компот из сушеных фруктов 150 Молоко кипяченое 150 Пирог открытый 50	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 200,000 200,000 200,000 150,000 150,000 200,000 200,000 200,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 3,033 0,270 4,350 0,342	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,521 1,298 4,800 0,187	157,313 День: ТВа Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980 49,130 10,973 7,050 3,012	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400 214,960 45,053 90,000 15,293	Nº рецептурн 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09 0,25 394,01 419,01 442,01
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) * Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Д Компот из сушеных фруктов 150 Молоко кипяченое 150 Пирог открытый 50 Соус молочный (сладкий) 20	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 3,033 0,270 4,350 0,342 1,320	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,521 1,298 4,800 0,187 3,453	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980 49,130 10,973 7,050 3,012 8,953	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400 214,960 45,053 90,000 15,293 72,427	Nº peцептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09 0,25 394,01 419,01 442,01 369,01
Итого за Пол, Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 д Компот из сушеных фруктов 150 Молоко кипяченое 150 Пирог открытый 50 Соус молочный (сладкий) 20 Сырники из творога 3-7 лет	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 3,033 0,270 4,350 0,342 1,320 16,658	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,521 1,298 4,800 0,187 3,453 14,625	157,313 День: ТВа Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980 49,130 10,973 7,050 3,012 8,953 9,908	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400 214,960 45,053 90,000 15,293 72,427 241,217	Nº peцептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09 0,25 394,01 419,01 442,01 369,01 245
Итого за день Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Завтрак 2 Итого за Завт Обед	перенос 3 Наименование блюда Каша вязкая с морковью Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Чай с молоком 3-7 лет Яйца вареные* грак .Йогурт(150) * грак 2 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Кисель из яблок свежих 150 Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190 Соус сметанный 40 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Д Компот из сушеных фруктов 150 Молоко кипяченое 150 Пирог открытый 50 Соус молочный (сладкий) 20 Сырники из творога 3-7 лет Яблоки 100	620,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000 1 770,000	19,143 39,433 1 Белки 6,030 1,520 1,220 2,610 5,080 16,460 7,500 7,500 0,233 0,060 1,520 1,220 3,033 0,270 4,350 0,342 1,320	13,378 33,356 щевые вещес Жиры 6,920 0,160 0,240 2,880 4,600 14,800 4,800 4,800 0,017 0,104 0,160 0,240 0,521 1,298 4,800 0,187 3,453	157,313 День: Тва Углеводы 27,120 9,840 7,980 14,210 0,280 59,430 5,250 5,250 31,067 0,243 9,840 7,980 49,130 10,973 7,050 3,012 8,953	1 090,756 Вторник Энергетическая ценность 195,640 47,000 39,400 93,900 62,800 438,740 102,000 102,000 126,383 2,177 47,000 39,400 214,960 45,053 90,000 15,293 72,427	Nº peцептуры 186 0,09 0,25 413 227,01 516 65 396,02 319 372,03 0,09 0,25 394,01 419,01 442,01 369,01

(лист 3)

Рацион: Сад перенос 3		Неделя: 1			День:	Среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вег		тва	Энерге- тическая	Nº
	The state of the s]	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак					•	•	
	.Салат из кукурузы (консервированной)(60) *	60,000		3,600	1,200	37,150	12
	Какао с молоком 3-7 лет	180,000	3,680	3,820	15,350	111,680	416
	Омлет натуральный 3-7 лет	85,000	8,350	14,660	1,590	171,810	229
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Завт	грак	365,000	14,770	22,480	35,960	407,040	
Завтрак 2		-		-		-	-
	Сок яблочный 150	150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	418
Итого за Завт	грак 2	150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	
Обед						-	
	Винегрет овощной 60	60,000					46,01
	Гуляш из отварного мяса 120 сад	120,000	19,580	6,700	77,900	156,030	293
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Пюре картофельное 120	120,000	0,001		0,001	0,006	339,02
	Суп картофельный с крупой(200) *	200,000					86
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обе	Д	690,000	22,441	7,220	113,631	316,761	
Полдник						'	
	.Кефир(180) *	180,000	5,000	4,500	4,500	80,000	23
	Каша гречневая рассыпчатая 120	120,000	7,200	1,884	32,628	176,004	179
	Кисель из повидла 180	180,000	0,054	0,045	13,167	55,017	401,01
	Соус молочный густой (для фарширования) 27	27,000	2,150	8,370	8,140	116,810	371
	Суфле из рыбы 3-7 лет 85	58,000	14,000	8,810	0,120	136,080	284,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Пол	дник	605,000	31,144	24,009	76,375	650,311	
Итого за дені		1 810,000	69,480	53,822	229,229	1 394,362	

День: Четверг

Рацион: Сад	перенос 3	Неделя:	1		День:	Четверг	(ЛИСТ 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Πν	іщевые вещес	тва	Энерге- тическая	Nº
прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак				•	•	•	•
	.Суп молочный с крупой "Геркулес"	200,000	0,004		0,007	0,045	101
	Бутерброды с джемом или повидлом	55,000	2,420	4,140	29,130	161,150	2
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,000	2,790	3,020	16,350	104,010	414
Итого за Зав	грак	435,000	5,214	7,160	45,487	265,205	
Завтрак 2				•	•	•	•
	Бананы	100,000					386
Итого за Зав	трак 2	100,000					
Обед				•	•	•	•
	Картофель отварной 120	120,000					517
	Кисель из повидла 150	150,000	0,045	0,037	10,972	45,847	401,02
	Мясной рулет с луком и яйцом	100,000			0,001	0,004	312
	Соус сметанный 20	20,000	0,293	0,520	1,240	10,967	372
	Суп с рыбными консервами 200	200,000					95,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обе	Д	630,000	3,078	0,957	30,033	143,218	
Полдник							l
	Запеканка из творога	100,000	9,180	6,270	9,040	131,290	251,01
	Молоко кипяченое	180,000	5,220	5,760	8,460	108,000	419
	Сдоба обыкновенная 50	50,000	4,370	2,740	28,890	157,690	449
	Соус молочный (сладкий)	30,000	1,980	5,180	13,430	108,640	369
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с лимоном 180	180,000		<u> </u>	6,290	25,136	412
	Яйца вареные	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800	227
Итого за Пол		600,000	27,050	24,790	74,370	632,956	
Итого за день		1 765,000	35,342	32,907	149,890	1 041,379	

(лист 5)

Рацион: Сад перенос 3		Неделя:	1	День: Пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		тва	Энерге-	
прием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Завтрак					1		•
	.Суп молочный с макаронными изделиями	200,000	5,831	5,360	20,020	152,620	100
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60,000	6,560	8,650	19,730	184,050	3
	Чай с молоком 3-7 лет	180,000	2,610	2,880	14,210	93,900	413
Итого за Завт	трак	440,000	15,001	16,890	53,960	430,570	
Завтрак 2		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			'		
•	Кефир	80,000					420
	Печенье	20,000	5,330	1,630	57,940	267,680	489,01
Итого за Завт	рак 2	100,000	5,330	1,630	57,940	267,680	
Обед					•		
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Плов из птицы (3-7) 180*	180,000	35,880	38,734	31,354	617,297	321,04
	Салат из белокочанной	60,000	1,080	4,170	4,010	61,780	21,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,000					89
	Фрикадельки мясные	20,000	28,600	16,454	1,174	268,454	129
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обе,		630,000	68,570	61.056	65,331	1 078,984	
Полдник			-				I.
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Пюре картофельное 120	120,000	0,001		0,001	0,006	339,02
	Салат из квашеной капусты	55,000	0,739	2,278	1,470	30,783	21,01
	Соус сметанный 20	20,000	0,293	0,520	1,240	10,967	372
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Шницель рыбный натуральный	80,000	11,375	8,444	7,553	153,449	274
	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
Итого за Пол	ДНИК	565,000	15,668	12,162	55,794	402,930	
Итого за день		1 735,000	104,569	91,738	233,025	2 180,164	

Рацион: Сад перенос 3 Неделя: 2 День: Понедельник Пищевые вещества Энерге-Nο Прием пищи Наименование блюда Вес блюда тическая рецептуры ценность Белки Жиры Углеводы Завтрак Суп молочный с рисовой крупой(200) 200,000 4,910 5,270 17,220 136,900 101 40,000 2,360 7,490 14,890 136,600 Бутерброды с маслом 1 Кофейный напиток с молоком 3-7 лет 180,000 2,790 3,020 16,350 104,010 414 Итого за Завтрак 420,000 10,060 15,780 48,460 377,510 Завтрак 2 47,000 Яблоки 100 100,000 0,400 0,400 9,800 508,01 Итого за Завтрак 2 100,000 0,400 0,400 9,800 47,000 Обед Бефстроганов из отварного мяса -60,000 9,410 1,745 36,810 53,350 294 Соус сметанный 200,000 Борщ с мясом 68 100,000 179,01 Каша гречневая рассыпчатая 100 Компот из сушеных фруктов 150 150,000 0,270 1,298 10,973 45,053 394,01 Салат из свеклы с зелёным горошком 60,000 1,010 2,510 4,990 46,790 35 0,900 1,560 32,880 Соус сметанный 60 бефстроганов 60,000 3,740 372 Хлеб пшеничный 20 20,000 1,520 0,160 9,840 47,000 0,09 Хлеб ржаной 20 20,000 1,220 0,240 39,400 7,980 0,25 670,000 14,330 7,513 264,473 Итого за Обед 74,333 Полдник 35,000 0,190 0,230 0,600 5,210 441 Ватрушки (из дрожжевого теста) 150,000 4,350 4,800 7,050 90,000 419,01 Молоко кипяченое 150 Рис отварной с овощами 120,000 2,832 4,224 27,972 161,484 334,01 120_28.06.24 0,258 Рыба припущенная 80 80,000 16,615 5,797 120,111 259 Фарш творожный (для 15,000 2,589 1,301 1,568 28,880 501,01 ватрушек,пирожков и вареников) 15гр Хлеб пшеничный 20 20,000 1,520 0,160 9,840 47,000 0,09

	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с сахаром 180 28.06.24	180,000			6,290	25,136	411,01
Итого за Пол	дник	620,000	29,316	16,752	61,558	517,221	
Итого за день	•	1 810,000	54,106	40,445	194,151	1 206,204	

(лист 7)

(лист 8)

Рацион: Сад перенос 3		Неделя: 2	2		День: Вторник		
	Наименование блюда	D 6	Пи	Пищевые вещества		Энерге-	Nº
Прием пищи		Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				•	1	•	•
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60,000	6,560	8,650	19,730	184,050	3
	Какао с молоком 3-7 лет	180,000	3,680	3,820	15,350	111,680	416
	Каша вязкая пшенная	200,000	3,100	0,830	14,750	78,700	182
Итого за Зав	грак	440,000	13,340	13,300	49,830	374,430	
Завтрак 2							_
	.Ряженка(180) *	180,000	5,220	4,500	7,560	97,200	
Итого за Зав		180,000	5,220	4,500	7,560	97,200	
Обед				•		•	•
	Кисель из яблок свежих 150	150,000	0,233	0,017	31,067	126,383	396,02
	Клецки мучные 20	20,000	0,091	0,084	0,420	2,799	128,02
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (3-7)	80,000	0,001		0,001	0,007	322
	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным	105,000					148,03
	Соус томатный 45	45,000					366,02
	Суп картофельный с клёцками 180_28.06.24	180,000					91
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обе	Д	620,000	3,065	0,501	49,308	215,589	
Полдник				'	'	•	
	Запеканка картофельная с мясом или печенью 3-7 лет	160,000					308
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Салат из соленых огурцов с луком 60	60,000					20
	Соус сметанный 30	30,000	0,045	0,078	0,182	1,633	372
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Пол	Дник	570,000	5,735	5,238	33,122	205,358	İ
Итого за ден	b	1 810,000	27,360	23,539	139,820	892,577	ĺ

Рацион: Сад перенос 3 Неделя: 2 День: Среда Пищевые вещества Энерге-Nº Прием пищи Наименование блюда Вес блюда тическая рецептуры Углеводы Белки Жиры ценность Завтрак Запеканка из творога 100,000 9,180 6,270 9,040 131,290 251,01 Кофейный напиток с молоком 3-7 лет 180,000 2,790 3,020 16,350 104,010 414 30,000 1,980 13,430 108,640 369 Соус молочный (сладкий) 5,180 20,000 1,520 9,840 47,000 0,160 0,09 Хлеб пшеничный 20 20,000 1,220 0,240 7,980 39,400 0,25 Хлеб ржаной 20 350,000 Итого за Завтрак 16,690 14,870 56,640 430,340 Завтрак 2 Сок яблочный 150 150,000 1,125 0,113 3,263 20,250 418 Итого за Завтрак 2 150,000 1,125 0,113 3,263 20,250 Обед 74,325 Компот из свежих плодов (1 вариант) 150,000 0,120 0,120 17,910 390 200,000 Рассольник ленинградский 200 82 150,000 3,280 7,110 15,500 140,050 145 Свекла, тушенная в сметане 7,350 80,000 7,740 7,050 124,240 304,01 Тефтели мясные (2-й вариант) 80 20,000 1,520 0,160 9,840 47,000 Хлеб пшеничный 20 0,09 Хлеб ржаной 20 20,000 1,220 0,240 7,980 39,400 0,25 Итого за Обед 620,000 13,880 14,680 58,580 425,015 Полдник .Рыба, запечённая в омлете(80) * 80,000 0,003 263 150,000 88,500 Кефир 150 4,350 4,800 6,000 420,01 180,000 0,058 9,731 Компот из сушеных фруктов 180 0,280 2,370 394 150,000 0,001 0,001 0,007 339 Пюре картофельное 150 гр Салат из белокачанной капусты 60 60,000 21 Хлеб пшеничный 20 20,000 1,520 0,160 9,840 47,000 0,09 20,000 1,220 39,400 Хлеб ржаной 20 0,240 7,980 0,25 7,149 660,000 5,480 26,191 184,641 Итого за Полдник Итого за день 1 780,000 38,844 35,143 144,674 1 060,246

(лист 9)

Рацион: Сад	перенос 3	Неделя:	2		День:	Четверг	
Приом пини	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	паименование олюда	Бес олюда г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				•	•		•
	.Салат из горошка зелёного консервированного(60) *	60,000	1,790	3,110	3,760	50,060	10
	Омлет натуральный 3-7 лет	85,000	8,350	14,660	1,590	171,810	229
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с молоком 3-7 лет	180,000	2,610	2,880	14,210	93,900	413
Итого за Зав	грак	365,000	15,490	21,050	37,380	402,170	
Завтрак 2				•	•		
	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
Итого за Зав	грак 2	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	
Обед				'			
	Бефстроганов из печени - Coyc сметанный 60	60,000					294,03
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20,000	2,850	0,300	18,450	88,130	123
	Кисель из повидла 150	150,000	0,045	0,037	10,972	45,847	401,02
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 100	100,000	0,019	1,902	0,024	17,292	219,01
	Соус сметанный 60 бефстроганов	60,000	0,900	1,560	3,740	32,880	372
	Суп картофельный	200,000					83
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обе	Д	610,000	5,034	4,039	41,166	223,549	
Полдник				•	•	•	
	.Булочка школьная 50	50,000	4,525	1,717	31,300	158,575	455
	Капуста тушеная (3-7) 120	120,000	3,032	5,000	12,904	110,488	143,02
	Кнели куриные с рисом (3-7),	80,000	14,610	20,550	5,640	265,710	329,01
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Салат из свеклы 40	40,000					34,01

20,000

150,000

610,000

1 685,000

1,520

28,037 48,961 0,160

32,227

57,716

9,840

5,242

71,976

160,322

47,000

20,947

692,720

1 365,439

Хлеб пшеничный 20 Чай с лимоном 150

Итого за Полдник Итого за день

(лист 10)

0,09

412,01

Рацион: Сад	Honouge 3	Неделя:	2		Пош.	Патимио	(лист 10)
Рацион. Сад	Перенос 3	педеля.		День: Пятница			
Прием пищи	Ноимоновоние блюде	Вес блюда	Пи	щевые вещес	тва	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	м пищи Наименование блюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак				•	•		!
	.Суп молочный с крупой "Геркулес"	200,000	0,004		0,007	0,045	101
	Бутерброды с джемом или повидлом	55,000	2,420	4,140	29,130	161,150	2
	Чай с сахаром 180 28.06.24	180,000			6,290	25,136	411,01
Итого за Зав	грак	435,000	2,424	4,140	35,427	186,331	
Завтрак 2				•	•	•	•
1	Молоко кипяченое 80	80,000	2,320	2,560	3,760	48,000	419,02
	Печенье	20,000	5,330	1,630	57,940	267,680	489,01
Итого за Зав	грак 2	100,000	7,650	4,190	61,700	315,680	
Обед				•	•		•
•	Картофель отварной 120	120,000					517
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Соус сметанный 60 бефстроганов	60,000	0,900	1,560	3,740	32,880	372
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Шницель рыбный натуральный	80,000	11,375	8,444	7,553	153,449	274
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200,000					73,01
Итого за Обе	д	650,000	15,285	11,702	40,086	317,782	
Полдник					•		
	.Йогурт(180) *	180,000					
	.Компот из свежих плодов(180) *	180,000	0,140	0,140	21,490	88,740	390
	Булочка "Веснушка"	50,000	4,190	3,260	29,810	165,210	456
	Пудинг из творога запечённый 100гр	100,000	0,001		0,006	0,027	249,02
	Соус молочный (сладкий)	30,000	1,980	5,180	13,430	108,640	369
Итого за Пол		540,000	6,311	8,580	64,736	362,617	
Итого за ден	b	1 725,000	31,670	28,612	201,949	1 182,410	

Итого за период	500,098	442,162	1 773,879	12 680,227	
Среднее значение за период	2,660	2,352	9,436	67,448	

Составил	Утвердил