

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,579	10,147	21,81	196,91	0,069	0,12	1,148	110,2	0,487	266-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	итого	337	9,578	19,267	56,036	435,87	0,132	0,256	2,123	209,74	1,461	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	итого	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33	0,012	0,012	4,95	3,9	0,24	30-П
	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	2,7	7,702	59,558	0,029	0,021	5,267	13,897	0,383	160-П
	сметана	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,13	0,1	10	1,6	397-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
	итого	476	15,591	18,84	50,618	437,178	0,1725	0,2085	10,716	68,077	4,92	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	13,867	13,667	18,8	258	0,047	0,227	0,2	116,67	0,667	324-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П
	итого	270	15,442	14,247	40,08	355,4	0,069	0,233	0,2	124,22	1,207	
ИТОГО за день		1183	41,111	52,454	156,834	1274,448	0,3835	0,7075	15,039	409,037	8,988	

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,55	12,3	26,442	238,68	0,084	0,1456	1,392	133,59	0,59	266-П
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П
	итого	448	12,19	23,36	72,066	547,32	0,168	0,3256	2,692	266,15	1,886	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	итого	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4	30-П
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	0,032	7,96	21	0,58	160-П
	сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П
	Котлета	87	16,02	15,75	12,87	257,4	0,081	0,144	0	17,5	2,45	386-П
	Свекла, тушенная в сметане	100	2,2	6,6	9,1	104,5	0,02	0,07	8,55	56	1,45	196-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П
	итого	664	23,692	33,06	73,512	689,64	0,248	0,314	25,238	146,36	7,804	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	18,027	17,767	24,44	335,4	0,061	0,295	0,26	151,667	0,867	324-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	502-П
	итого	360	20,377	18,637	54,86	474	0,094	0,304	0,26	162,367	1,627	
ИТОГО за день	1572	56,759	75,157	210,538	1756,96	0,52	0,9536	30,19	581,877	12,717		