

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимний
 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	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	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, тушенные 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	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П	
	итого	446	15,441	16,005	46,418	394,428	0,1605	0,234	57,891	52,177	4,68		
	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
Молоко кипяченое		100	2,76	2,38	4,57	50,48	0,04	0,14	1,24	114,29	0,1	534-П	
итого		220	18,127	16,627	33,65	360,88	0,109	0,373	1,44	234,76	1,007		
ИТОГО за день		1103	43,646	51,999	146,204	1237,178	0,4115	0,873	63,454	503,677	8,548		

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимний
 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	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												
	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
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П
	итого	614	23,372	28,23	67,982	622,94	0,228	0,339	79,538	125,46	7,404	
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
	Молоко кипяченое	150	4,14	3,57	6,86	75	0,06	0,21	1,86	171,43	0,14	534-П
	итого	310	24,417	22,207	46,72	489	0,154	0,514	2,12	328,797	1,367	
	ИТОГО за день	1472	60,479	73,897	196,868	1705,26	0,56	1,1886	86,35	727,407	12,057	