

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (20,3 %)							
1	Бутерброды с маслом	5\15	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	5,08	4,6	0,28	63	-
219	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	100	3,7	0,03	2,8	17,6	110,3	0
349	Морковь припущенная	50	0,76	0,01	1,22	4,76	33,1	1,42
411	Чай с сахаром	160/8	0,043	0	0,011	7,48	29,9	0,02
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		388*	11,58	5,16	12,71	42,44	330,20	1,44
	2-ой завтрак (5,4 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	165	0,83	0	0	20,96	86,9	6,6
	обед (35,3 %)							
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	0	3,04	1,19	33,65	4,8
64	Борщ с картофелем	250	2,04	0	5,01	14,1	109,8	8,8
105(2)	Тефтели из говядины	60	9,37	8,15	8,1	3,65	126,7	0,72
375	Соус сметанный с томатом и луком	60	1,14	0,34	3,52	4,78	55,38	1,39
331	Каша вязкая (гречневая)	100	3,1	0,03	3,34	13,68	97	0
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0	0,12	17,91	73,2	1,29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-

		710*	18,95	8,52	23,57	71,43	572,93	17,00
	полдник (18,5 %)							
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,58	4,08	7,58	85	2,05
432	Оладьи	60	4,54	1,2	3,7	24,68	150	0,22
	со сгущенным молоком	20	1,44	1,44	1,7	11,1	65,6	0
		230*	10,56	7,22	9,48	43,36	300,60	2,27
	ужин (20,5 %)							
8	Рыба соленая (порциями, сельдь слабосоленая)	25	4,25	4,25	2,13	0	36,0	0
52(2)	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,7	0,78	6,4	16,7	169,8	9,1
412	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0	0,01	7,1	29	1,42
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0	0,3	10,3	46	5
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		485,5*	9,96	5,03	9,44	44,12	332,60	15,52
	Итого за первый день		51,88	25,93	55,20	222,31	1623,23	42,83
	<i>норма</i>		<i>42</i>		<i>47</i>	<i>203</i>	<i>1400</i>	<i>45</i>
	Отклонения		<i>23,53</i>		<i>17,45</i>	<i>9,5</i>	<i>15,95</i>	<i>-4,82</i>
	Количество животного белка, (%)			<i>50,0%</i>				
	Соотношение		<i>1,00</i>		<i>1,1</i>	<i>4,3</i>		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		<i>12,8</i>		<i>30,6</i>	<i>54,8</i>		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (21,2 %)							
3	Бутерброды с сыром (российским)	8\15	2,7	1,33	1,87	8,33	60,95	0,04
199	Каша жидкая (манная, с маслом и сахаром)	165	2,55	1,08	4,07	17,14	114,97	0
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	70	0,98
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		358*	9,13	4,59	8,54	46,12	297,72	1,02
	2-ой завтрак (3,1 %)							
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
	обед (37,5 %)							
34	Салат из свеклы	45	0,64	0	2,74	3,76	42,26	4,3
88	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапшой домашней)	200	2,29	0,3	2,46	13,46	85,2	6,6
321	Плов из птицы (бройлер-цыплянок)	50/100	14,18	11,67	11,96	25,09	264,38	0,38
300(3)	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0	0	0	15	57	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		585*	19,91	11,97	17,6	73,43	526,04	11,28
	полдник (14,3 %)							

419	Молоко кипяченое	175	5,34	5,34	4,76	8,84	99,17	2,39
	Печенье	25	1,85	0	2,5	19,05	101,5	-
		200*	7,19	5,34	7,26	27,89	200,67	2,39
	<i>ужин (23,9 %)</i>							
271	Котлеты рыбные запеченные	90	11,97	10,8	4,23	8,63	120,38	0,38
148	Рагу из овощей (с соусом № 366)	180	2,7	0,02	8,84	17,24	159,6	10,4
411	Чай с сахаром	160/8	0,043	0	0,011	7,48	29,9	0,02
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		448*	15,48	10,82	13,38	38,36	335,78	10,80
	<i>Итого за второй день</i>		52,11	32,72	47,18	195,60	1404,21	35,49
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		24,08		0,39	-3,65	0,30	-21,13
	Количество животного белка, (%)			62,79%				
	Соотношение		1		0,9	3,8		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14,8		30,2	55,7		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017

год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (26,3 %)							
6	Масло (порциями)	5	0,04	0,04	3,63	0,07	33	-
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
67(2)	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5,66	2,99	9,35	19,24	183,97	0,77
416	Какао с молоком	150	3,15	2,67	2,72	12,96	89	1,2
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		360*	11,55	5,7	16,75	49,81	396,67	1,97
	2-ой завтрак (7,7 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)	170	0,51	0	0,34	27,7	115,6	3,4
	обед (32,1 %)							
55	Икра морковная	45	0,99	0	2,07	4,89	42,17	2,3
86	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	0	2,27	11,43	73,2	6,6
314	Голубцы ленивые	130	11,49	8,79	7,38	16,29	177,67	16,28
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	0,19	1,49	2,11	24,03	0,4
394	Компот из сушеных фруктов	160	0,35	0	0,02	22,21	90,4	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-

		605*	17,90	8,98	13,67	73,05	484,67	25,90
	<i>полдник (10,9 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	175	5,34	5,34	4,76	8,84	99,17	2,39
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0
		200*	7,27	5,34	5,51	21,37	163,92	2,39
	<i>ужин (23,0 %)</i>							
251	Запеканка из творога	85	15,1	14,03	10,3	15,6	215,05	0,2
113(2)	Соус молочный сладкий	50	2,07	0,31	1,72	4,04	58,85	0,17
412	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0	0,01	7,1	29	1,42
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0	0,3	10,3	46	5
		395,5*	17,64	14,34	12,33	37,04	348,90	6,79
	<i>Итого за третий день</i>		54,87	34,36	48,60	208,97	1509,76	40,45
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		30,64		3,40	2,94	7,84	-10,11
	Количество животного белка, (%)			62,62%				
	Соотношение		1		0,9	3,8		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14,5		29,0	55,4		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (21,7 %)							
7	Сыр (порциями, российский)	8	1,86	1,86	2,36	0	28,8	0,06
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	5,08	4,6	0,28	63	-
100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	3,59	4,7	16,95	130,7	0,82
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	70	0,98
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		403*	16,39	12,71	14,41	40,39	357,3	1,86
	2-ой завтрак (7,5 %)							
386	Плоды или ягоды свежие (бананы)	130	1,95	0	0,65	27,3	123,5	13,0
	обед (34,9 %)							
14	Салат из свежих помидоров с луком (зеленым)	50	0,54	0	3,1	1,74	36,9	12,5
87	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	200	4,39	0	4,22	13,06	107,8	4,65
317	с птицей отварной (бройлер-цыпленком)	6,5	1,37	1,37	0,88	0	13,4	0
299	Биточки рубленые	70	10,4	8,7	7,86	10,5	154	0
331	Каша вязкая (гречневая)	100	3,1	0,03	3,34	13,68	97	0

394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	160	0,35	0	0,02	22,21	90,4	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		625*	22,95	10,1	19,86	77,31	576,7	17,47
	<i>полдник (12,6 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,58	4,08	7,58	85	2,05
267(3)	Шанежка наливная	50	3,3	0,55	3,1	20,1	122,5	0
		200*	7,88	5,13	7,18	27,68	207,50	2,05
	<i>ужин (23,3 %)</i>							
274	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	10,75	3,92	8,21	116	2,62
354	Капуста тушеная	100	2,1	0	3,24	9,43	75,1	17,1
339	Пюре картофельное	120	2,45	0,52	3,84	16,35	109,8	14,53
411	Чай с сахаром	160/8	0,043	0	0,011	7,48	29,9	0,02
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		488*	18,213	11,27	11,611	51,49	382,6	34,27
	<i>Итого за четвертый день</i>		67,38	39,21	53,71	224,17	1647,60	68,65
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		60,44		14,28	10,43	17,69	52,56
	Количество животного белка, (%)			58,19%				
	Соотношение		1		0,8	3,3		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		16,4		29,3	54,4		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (21,9 %)							
1	Бутерброды с маслом	5\15	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
66(2)	Каша «Дружба»	160	5,06	2,68	8,14	21,07	178,53	0,72
412	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0	0,01	7,1	29	1,42
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		360,5*	7,9	2,72	12,53	45,5	327,33	2,14
	2-ой завтрак (4,7 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	165	0,83	0	0	16,67	70,4	3,3
	обед (30,9 %)							
34	Салат из свеклы	45	0,64	0	2,74	3,76	42,26	4,3
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	0	3,91	6,79	67,8	14,77
292	Жаркое по-домашнему	70/110	22,0	19,5	5,64	19,6	217,1	7,7
300(3)	Кисель из концентрата на плодовом или ягодном экстрактах	150	0	0	0	15	57	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		615*	26,83	19,5	12,73	61,27	461,36	26,77
	полдник (11,0 %)							
419	Молоко кипяченое	175	5,34	5,34	4,76	8,84	99,17	2,39
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0

		200*	7,27	5,34	5,51	21,37	163,92	2,39
	ужин (31,5 %)							
244	Вареники ленивые (отварные)	90\5	13,35	12,38	10,1	13,8	199,5	0,17
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,8	0,13
134(2)	Чай сладкий с молоком	160	2,5	2,3	2,6	14,16	87,42	0,53
403	Яблоки печеные	85	0,32	0	0,32	27,9	116	3,5
		390*	18,00	14,99	15,78	59,82	469,72	4,33
	<i>Итого за пятый день</i>		60,83	42,55	46,55	204,63	1492,73	38,93
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		44,83		-0,96	0,80	6,62	-13,49
	Количество животного белка, (%)			69,95%				
	Соотношение		1		0,8	3,4		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		16,3		28,1	54,8		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017

год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (20,2 %)							
3	Бутерброды с сыром (российским)	8\15	2,7	1,33	1,87	8,33	60,95	0,04
101	Суп молочный с крупой (манной)	180	4,69	3,6	4,6	14,8	118,98	0,82
363	Морковь, тушенная с яблоками	50	0,59	0,02	1,49	5,07	36,05	1,26
411	Чай с сахаром	160/8	0,043	0	0,011	7,48	29,9	0,02
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0
		446*	9,95	4,95	8,72	48,21	310,63	2,14
	2-ой завтрак (5,7 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	165	0,83	0	0	20,96	86,9	6,6
	обед (37,8 %)							
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	0	3,04	1,19	33,65	4,8
28(2)	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,1	0,4	1,74	5,42	64,98	9,98
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	14,74	12,41	3,96	189	0,6
58(2)	Рис отварной с овощами	100	2,25	0,03	3,66	16,97	125,7	1,33
394	Компот из сушеных фруктов	160	0,35	0	0,02	22,21	90,4	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-

		670*	24,3	15,17	21,31	65,87	580,93	17,03
	полдник (14,2 %)							
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,58	4,08	7,58	85	2,05
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые, с повидлом)	50	2,88	0,12	1,17	27,78	133	0,02
		200*	7,46	4,70	5,25	35,36	218,00	2,07
	ужин (22,1 %)							
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	5,08	4,6	0,28	63	-
158	Котлеты из овощей	120	4,26	1,04	4,76	16,78	127,2	13,1
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	0,19	1,49	2,11	24,03	0,4
412	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0	0,01	7,1	29	1,42
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0	0,3	10,3	46	5
		470,5*	11,88	6,31	11,76	46,59	341,03	19,92
	<i>Итого за шестой день</i>		54,4	31,1	47,0	217,0	1537,5	47,8
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		29,58		0,09	6,89	9,82	6,13
	Количество животного белка, (%)			57,2%				
	Соотношение		1		0,9	4,0		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14,2		27,5	56,5		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017

год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (24,8 %)							
6	Масло (порциями)	5	0,04	0,04	3,63	0,07	33	-
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	170	5,75	1,08	8,86	21,98	191,2	0,77
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	70	0,98
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
		355*	10,45	3,3	15,39	47,72	372	1,75
	2-ой завтрак (2,9 %)							
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
	обед (34,0 %)							
14	Салат из свежих помидоров с луком (зеленым)	50	0,54	0	3,1	1,74	36,9	12,5
91	Суп картофельный с клецками	200	1,68	0,24	2,69	9,71	69,8	4,6
322	Котлеты рубленые из птицы (бройлер-цыпляенок)	50	7,7	6,5	6,9	7,8	124,2	0,4
335	Макаронные изделия отварные	100	3,68	0,03	3,01	17,6	112,3	0
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	160	0,35	0	0,02	22,21	90,4	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		600*	16,75	6,77	16,16	75,18	510,8	17,82

	<i>полдник (13,4 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	175	5,34	5,34	4,76	8,84	99,17	2,39
	Печенье	25	1,85	0	2,5	19,05	101,5	-
		200*	7,19	5,34	7,26	27,89	200,67	2,39
	<i>ужин (24,9 %)</i>							
277	Тефтели рыбные тушеные	90	10,8	9,2	4,2	10,9	124,9	0,14
372	Соус сметанный	35	0,49	0,2	1,7	2,1	25,9	0,01
336	Картофель отварной	100	1,91	0,03	2,88	15,34	94,9	14
144(3)	Капуста, тушенная с яблоками	100	2	0,4	3,42	8,3	72,5	19,7
411	Чай с сахаром	160/8	0,043	0	0,011	7,48	29,9	0,02
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		503*	16,013	9,83	12,511	49,13	374	33,87
	<i>Итого за седьмой день</i>		50,80	25,24	51,72	209,72	1501,47	65,83
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		20,96		10,04	3,31	7,25	46,29
	Количество животного белка, (%)			49,68%				
	Соотношение		1		1,0	4,1		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		13,5		31,0	55,9		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (22,1 %)							
7	Сыр (порциями, российский)	8	1,86	1,86	2,36	0	28,8	0,06
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
101	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	5,00	3,99	5,1	16,5	131,8	0,91
416	Какао с молоком	150	3,15	2,67	2,72	12,96	89	1,2
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		393*	12,71	8,52	11,23	47	340,3	2,17
	2-ой завтрак (4,6 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	165	0,83	0	0	16,67	70,4	3,3
	обед (33,2 %)							
55	Икра морковная	45	0,99	0	2,07	4,89	42,17	2,3
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной т/о	200/2	1,39	0	3,91	6,79	67,8	14,77
124(3)	Оладьи из печени по-кунцевски	50	10,1	7,1	7	6,8	131	6,19
339	Пюре картофельное	150	3,1	0,7	4,8	20,44	137,3	18,2
300(3)	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0	0	0	15	57	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		637*	18,38	7,8	18,22	70,04	512,47	41,46

	<i>полдник (10,6 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	175	5,34	5,34	4,76	8,84	99,17	2,39
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0
		200*	7,27	5,34	5,51	21,37	163,92	2,39
	<i>ужин (29,5 %)</i>							
245	Сырники из творога	80	14,88	13,9	10,1	8,6	185,6	0,21
113(2)	Соус молочный сладкий	50	2,07	0,31	1,72	4,04	58,85	0,17
134(2)	Чай сладкий с молоком	160	2,5	2,3	2,6	14,16	87,42	0,53
386	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	130	1,95	0	0,65	27,3	123,5	13,0
		420*	21,40	16,51	15,07	54,10	455,37	13,91
	<i>Итого за восьмой день</i>		60,59	38,17	50,03	209,18	1542,46	63,23
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		44,26		6,45	3,04	10,18	40,51
	Количество животного белка, (%)			63,00%				
	Соотношение		1		0,8	3,5		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		15,7		29,2	54,2		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (22,8 %)							
1	Бутерброды с маслом	5\15	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
64(2)	Каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	3,15	8,86	21,25	190	0,77
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	70	0,98
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		350*	10,27	5,37	14,94	44,2	353,9	1,75
	2-ой завтрак (3,1 %)							
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	105	0,42	0	0,32	10,82	48,3	5,25
	обед (35,6 %)							
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	0	3,04	1,19	33,65	4,8
83	Суп картофельный	200	1,87	0	2,26	13,31	81	9,6
317	с птицей отварной (бройлер-цыпленком)	6,5	1,37	1,37	0,88	0	13,4	0
299	Котлеты рубленые	70	10,4	8,7	4,86	10,5	154	0
331	Каша вязкая (пшеничная)	100	2,7	0,03	2,83	16,37	101,6	0
394	Компот из сушеных фруктов	160	0,35	0	0,02	22,21	90,4	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		625*	19,87	10,1	14,33	79,7	551,25	14,72
	полдник (15,5 %)							
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,58	4,08	7,58	85	2,05

463	Булочка розовая	60	4,8	0,12	1,68	30,24	155	0,17
		210*	9,38	4,70	5,76	37,82	240,00	2,22
	<i>ужин (23,0 %)</i>							
284	Суфле из рыбы	60	9,54	9,29	5,3	2,44	96	0,11
174(3)	Пюре овощное	100	3,1	0,44	5,4	12,2	110	15,5
59(2)	Свекла тушеная	100	1,63	0	3	8,17	68,54	1,27
411	Чай с сахаром	160/8	0,043	0	0,011	7,48	29,9	0,02
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		448*	15,9	9,7	14,3	40,3	356,2	16,9
	<i>Итого за девятый день</i>		55,79	29,90	49,67	212,85	1549,69	40,84
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		32,84		5,68	4,85	10,69	-9,24
	Количество животного белка, (%)			53,59%				
	Соотношение		1		0,9	3,8		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14,4		28,8	54,9		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (23,9 %)							
3	Бутерброды с сыром (российским)	8\15	2,7	1,33	1,87	8,33	60,95	0,04
70(2)	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	160	4,83	2,31	7,97	25,06	191,47	0,72
134(2)	Чай сладкий с молоком	160	2,5	2,3	2,6	14,16	87,42	0,53
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
		358*	11,19	5,94	12,89	55,07	378,74	1,29
	2-ой завтрак (7,3 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)	170	0,51	0	0,34	27,7	115,6	3,4
	обед (34,7 %)							
14	Салат из свежих помидоров с луком (зеленым)	50	0,54	0	3,1	1,74	36,9	12,5
42(2)	Суп рыбный из консервов	200	8,14	1,32	2,08	13,32	120,68	6,42
312	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,74	8,11	8,04	145	2,53
354	Капуста тушеная	150	3,1	0	4,86	14,14	112,65	25,7
300(3)	Кисель из концентрата на плодовом или ягодном экстрактах	150	0	0	0	15	57	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		670*	24,56	10,06	18,59	68,36	549,43	47,15

	<i>полдник (14,1 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	160	4,9	4,9	4,4	8,10	90,7	2,2
	Печенье	20	1,48	0	2	10,128	81,2	-
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		200*	7,92	4,90	7,00	28,25	223,70	2,20
	<i>ужин (20,0 %)</i>							
82(2)	Суфле творожное	90	12,9	11,6	8,07	11,05	173,5	0,23
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,8	0,13
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0	0,01	7,1	29	1,42
386	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	105	0,42	0	0,42	10,3	46,2	10,5
		405,5*	15,22	11,91	11,26	32,41	315,50	12,28
	<i>Итого за десятый день</i>		59,40	32,81	50,08	211,79	1582,97	66,32
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		41,43		6,55	4,33	13,07	47,38
	Количество животного белка, (%)			55,24%				
	Соотношение		1		0,8	3,6		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		15,0		28,5	53,5		
	<i>Итого за весь период</i>		568,09	332,02	499,79	2116,21	15391,61	510,33
	<i>Среднее значение за период</i>		56,81	33,20	49,98	211,62	1539,16	51,03
	<i>Отклонения</i>		35,26		6,34	4,25	9,94	13,41
	Количество животного белка, (%)			58,4%				
			1,00		0,9	3,7		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		14,8		29,2	55,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)