

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ,г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (20,8 %)							
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	155	5,68	0,04	4,36	27,25	171	0
349	Морковь припущенная	100	1,52	0,03	2,45	9,53	66,2	2,84
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0	0,02	11,1	44,4	0,03
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		536*	14,35	5,19	15,51	60,48	438,50	2,87
	2-ой завтрак (4,1 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	165	0,83	0	0	20,96	86,9	6,6
	обед (33,0 %)							
13	Салат из свежих огурцов	65	0,5	0	3,96	1,54	43,75	6,18
64	Борщ с картофелем	250	2,04	0	5,01	14,1	109,8	8,8
105(2)	Тефтели из говядины	70	10,9	8,7	9,45	4,26	147,86	0,84
375	Соус сметанный с томатом и луком	70	1,33	0,4	4,11	5,58	64,61	1,62
331	Каша вязкая (перловая)	150	3,02	0,04	4,16	21,36	135	0
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0	0,16	23,88	97,6	1,72

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		855*	21,45	9,14	27,40	90,87	695,12	19,16
	<i>полдник (22,0 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
432	Оладьи	100	7,6	2	6,17	41,1	250	0,37
	со сгущенным молоком	30	2,16	1,5	2,55	16,7	98,4	0
		330*	15,85	9,59	14,14	67,88	461,70	3,10
	<i>ужин (20,1 %)</i>							
8	Рыба соленая (сельдь слабосоленая)	30	5,1	5,1	2,56	0	43,2	0
52(2)	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,14	0,43	7,06	18,56	188,6	10,1
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	0,02	10,2	41	2,83
386	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0	0,3	10,3	46	5
	Батон нарезной	40	3,08	0	1,2	20,04	103,6	-
		567*	12,84	5,53	11,14	59,10	422,40	17,93
	<i>Итого за первый день</i>		65,32	29,45	68,19	299,29	2104,62	49,66
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		20,96		13,65	14,67	16,92	-0,68
	Количество животного белка, (%)			45,09%				
	Соотношение		1		1	4,6		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		12,4		29,2	56,9		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (20,8 %)							
3	Бутерброды с сыром (российским)	20\10	3,52	1,74	2,44	10,86	79,5	0,05
199	Каша жидкая (манная, с маслом и сахаром)	210	3,18	1,63	3,89	26,38	153	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0
		445*	11,48	5,98	9,49	64,13	388,25	1,22
	2-ой завтрак (2,4 %)							
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
	обед (38,0 %)							
34	Салат из свеклы	60	0,86	0	3,65	5,02	56,3	5,7
88	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапшой домашней)	250	2,86	0,37	3,1	16,8	106,5	8,3
321	Плов из птицы (бройлер-цыпляенок)	60/130	18,37	15,03	15,38	32,29	341,1	0,91
3а(2)	Зеленый горошек отварной	70	2,17	0	0,14	4,55	28,0	7,00
302(3)	Кисель из концентрата "Валетек"	170	-	0	-	20,3	79,3	21,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		790*	27,76	15,4	22,82	99,11	707,7	43,21
	полдник (17,0 %)							

419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
	Печенье	50	3,7	0	5	38,1	203	-
		250*	9,79	6,09	10,42	48,18	316,3	2,73
	<i>ужин (21,8 %)</i>							
271	Котлеты рыбные запеченные	100	13,3	12	4,7	9,59	133,75	0,43
148	Рагу из овощей (с соусом № 366)	200	3,0	0,03	9,83	19,2	177,33	11,6
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0	0,02	11,1	44,4	0,03
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		531*	17,91	12,03	15,15	49,91	407,28	12,06
	<i>Итого за второй день</i>		67,34	39,50	58,28	271,13	1863,53	69,22
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		<i>24,70</i>		<i>-2,87</i>	<i>3,88</i>	<i>3,53</i>	<i>38,44</i>
	Количество животного белка, (%)			<i>58,66%</i>				
	Соотношение		<i>1</i>		<i>1</i>	<i>4,0</i>		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		<i>14,5</i>		<i>28,1</i>	<i>58,2</i>		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День:

среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (23,1 %)							
6	Масло (порциями)	4	0,032	0,032	2,9	0,05	26,4	-
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
67(2)	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	3,53	11,0	22,64	216,44	0,9
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	3,19	15,82	107	1,43
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
		414*	12,68	6,75	17,99	53,55	427,64	2,33
	2-ой завтрак (6,2 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)	170	0,51	0	0,34	27,7	115,6	3,4
	обед (33,3 %)							
55	Икра морковная	60	1,32	0	2,76	6,53	56,2	3,07
86	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	0	2,84	14,29	91,5	8,25
315	Голубцы ленивые	160	14,12	10,78	9,04	20,26	219	20,03
373	Соус сметанный с томатом	50	0,88	0,31	2,49	3,51	40,05	0,67
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	27,77	113	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-

		770*	22,44	11,09	17,70	92,51	616,25	32,42
	полдник (13,1 %)							
419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
	Батон нарезной	50	3,8	0	1,5	25	130	-
		250*	9,89	6,09	6,92	35,08	243,30	2,73
	ужин (24,3 %)							
251	Запеканка из творога	120	21,3	19,8	14,52	22,04	303,6	0,29
113(2)	Соус молочный сладкий	50	2,07	0,31	1,72	4,04	58,85	0,17
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	0,02	10,2	41	2,83
386	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0	0,3	10,3	46	5
		467*	23,89	20,11	16,56	46,58	449,45	8,29
	<i>Итого за третий день</i>		69,41	44,04	59,51	255,42	1852,24	49,17
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		28,54		-0,82	-2,14	2,90	-1,66
	Количество животного белка, (%)			63,45%				
	Соотношение		1		1	3,7		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		15,0		28,9	55,2		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (23,1 %)							
7	Сыр (порциями, российский)	12	2,78	2,78	3,54	0	43,2	0,08
	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	220	6,33	4,39	5,73	20,72	159,72	1
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0
		492*	20,13	14,86	17,48	55,41	460,57	2,25
	2-ой завтрак (6,2 %)							
386	Плоды или ягоды свежие (бананы)	130	1,95	0	0,65	27,3	123,5	13,0
	обед (35,5 %)							
14	Салат из свежих помидоров с луком (зеленым)	60	0,65	0	3,7	2,1	44,2	14,9
87	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,49	0	5,27	16,32	134,75	5,81
317	с птицей отварной (бройлер-цыпленком)	6,5	1,37	1,37	0,88	0	13,4	0
299	Биточки рубленые	75	11,2	9,4	8,3	10,9	162,2	0

331	Каша вязкая (гречневая)	150	4,58	0,04	5	20,52	145,5	-
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0	0,02	27,77	113	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		792*	27,23	10,81	23,72	97,76	709,55	21,11
	<i>полдник (14,2 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
267(3)	Шанежка наливная	70	4,6	2,8	4,3	28,1	171	0
		270*	10,69	8,89	9,72	38,18	284,30	2,73
	<i>ужин (21,0 %)</i>							
274	Шницель рыбный натуральный	90	13,59	12,09	4,41	9,24	130,5	2,95
354	Капуста тушеная	100	2,1	0	3,24	9,4	75,1	17,1
339	Пюре картофельное	100	2,04	0,44	3,21	13,63	91,5	12,11
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0	0,02	11,1	44,4	0,03
	Батон нарезной	30	2,31	0	0,9	15,03	77,7	-
		531*	20,11	12,53	11,78	58,4	419,2	32,19
	<i>Итого за четвертый день</i>		80,11	47,09	63,35	277,05	1997,12	71,28
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	<i>Отклонения</i>		<i>48,35</i>		<i>5,58</i>	<i>6,15</i>	<i>10,95</i>	<i>42,56</i>
	<i>Количество животного белка, (%)</i>			<i>58,78%</i>				
	<i>Соотношение</i>		<i>1</i>		<i>1</i>	<i>3,5</i>		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		<i>16,0</i>		<i>28,5</i>	<i>55,5</i>		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (21,1 %)							
1	Бутерброды с маслом	5\15	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
66(2)	Каша «Дружба»	200	6,32	3,35	10,18	26,34	223,16	0,9
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	0,02	10,2	41	2,83
	Батон нарезной	35	2,69	0	1,05	17,54	90,65	-
		452*	10,36	3,39	15,03	61,39	422,81	3,73
	2-ой завтрак (3,5 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	165	0,83	0	0	16,67	70,4	3,3
	обед (31,6 %)							
34	Салат из свеклы	60	0,86	0	3,65	5,02	56,34	5,7
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	0	4,89	8,48	84,75	18,47
292	Жаркое по-домашнему	80/140	27,53	24,56	7,47	21,95	265	8,97
302(3)	Кисель из концентрата "Валетек"	170	-	0	-	20,3	79,3	21,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		770*	35,17	24,56	17,16	85,92	633,69	54,44
	полдник (15,8 %)							
419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73

	Печенье	50	3,7	0	5	38,1	203	-
		250*	9,79	6,09	10,42	48,18	316,30	2,73
	<i>ужин (28,0 %)</i>							
244	Вареники ленивые (отварные)	120\5	17,79	16,49	12,31	18,36	255	0,23
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,8	0,13
134(2)	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,61	2,92	15,9	98,35	0,59
403	Яблоки печеные	85	0,32	0	0,32	27,9	116	3,48
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		450*	23,52	19,41	18,61	71,13	562,05	4,43
	<i>Итого за пятый день</i>		79,67	53,45	61,22	283,29	2005,25	68,63
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		47,54		2,03	8,54	11,40	37,26
	Количество животного белка, (%)			67,09%				
	Соотношение		1		1	3,6		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		15,9		27,5	56,5		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (20,5 %)							
3	Бутерброды с сыром (российским)	20\10	3,52	1,74	2,44	10,86	79,5	0,05
101	Суп молочный с крупой (манной)	250	6,51	5,0	6,35	20,5	165,25	1,1
363	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,72	0,02	1,78	6,08	43,26	1,51
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0	0,02	11,1	44,4	0,03
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0
		576*	12,75	6,76	11,34	61,07	397,16	2,69
	2-ой завтрак (4,5 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	165	0,83	0	0	20,96	86,9	6,6
	обед (38,3 %)							
13	Салат из свежих огурцов	65	0,5	0	3,96	1,54	43,75	6,18
28(2)	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	0,26	2,18	6,78	81,23	12,48
293	Гуляш из отварного мяса	140	18,05	17,19	14,26	4,59	218,75	0,97
58(2)	Рис отварной с овощами	150	3,38	0,06	5,49	25,46	188,55	2
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	27,77	113	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		855*	29,72	17,51	26,46	86,29	741,78	22,03
	полдник (15,4 %)							

419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые, с повидлом)	70	4	0,18	1,62	38,64	186	0,02
		270*	10,09	6,27	7,04	48,72	299,30	2,75
	<i>ужин (21,3 %)</i>							
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	5,08	4,6	0,28	63	-
158	Котлеты из овощей	150	5,33	1,31	5,96	20,96	159	16,3
373	Соус сметанный с томатом	50	0,88	0,31	2,49	3,51	40,05	0,67
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	0,02	10,2	41	2,83
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0	0,3	10,3	46	5
	Батон нарезной	25	1,93	0	0,75	12,53	64,75	0
		562*	13,74	6,70	14,12	57,78	413,80	24,80
	<i>Итого за шестой день</i>		67,13	37,24	58,96	274,82	1938,94	58,87
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		24,31		-1,73	5,30	7,72	17,74
	Количество животного белка, (%)			55,47%				
	Соотношение		1		1	4,1		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		13,8		27,4	56,7		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (21,6 %)							
6	Масло (порциями)	4	0,032	0,032	2,9	0,05	26,4	-
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	2,08	10,42	25,86	224,94	0,9
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		419*	12,34	4,72	16,78	57,81	433,04	2,07
	2-ой завтрак (2,2 %)							
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
	обед (34,8 %)							
14	Салат из свежих помидоров с луком (зеленым)	60	0,65	0	3,7	2,1	44,2	14,9
91	Суп картофельный с клецками	250	2,1	0,3	3,36	12,14	87,25	5,75
322	Котлеты рубленые из птицы (бройлер-цыпляток)	70	10,8	9,1	9,92	11,03	176,8	0,52
335	Макаронные изделия отварные	140	5,15	0,04	4,21	24,68	157,22	0
3a(2)	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0	0,12	3,90	24,0	6,00
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0	0,02	27,77	113	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-

		830*	24,50	9,44	21,88	101,77	698,97	27,57
	<i>полдник (15,8 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
	Печенье	50	3,7	0	5	38,1	203	-
		250*	9,79	6,09	10,42	48,18	316,30	2,73
	<i>ужин (25,6 %)</i>							
277	Тефтели рыбные тушеные	120	14,36	12,24	5,58	14,52	166,5	0,18
372	Соус сметанный	45	0,63	0,28	2,25	2,64	33,3	0,02
336	Картофель отварной	140	2,67	0,04	4,03	21,48	132,9	19,6
144(3)	Капуста тушеная с яблоками	120	2,4	0,48	4,1	9,9	87	23,64
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0	0,02	11,1	44,4	0,03
	Батон нарезной	20	1,54	0	0,6	10,02	51,8	-
		656*	21,67	13,04	16,58	69,66	515,90	43,47
	<i>Итого за седьмой день</i>		68,70	33,29	66,06	287,22	2008,21	85,84
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		27,2		10,1	10,0	11,6	71,7
	Количество животного белка, (%)			48,5%				
	Соотношение		1		1	4,2		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		13,7		29,6	57,2		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (25,3 %)							
7	Сыр (порциями, российский)	11,5	2,67	2,67	3,39	0	41,4	0,08
	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	-
204(3)	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	3,5	8,00	36,4	236	0,51
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	3,19	15,82	107	1,43
	Батон нарезной	10	0,77	0	0,3	5,01	25,9	0
		456,5*	19,35	14,44	19,93	65,03	512,20	2,02
	2-ой завтрак (3,5 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	165	0,83	0	0	16,67	70,4	3,3
	обед (32,0 %)							
55	Икра морковная	60	1,32	0	2,76	6,53	56,2	3,07
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной т/о	250/3	1,74	0	4,89	8,48	84,75	18,47
124(3)	Оладьи из печени по-кунцевски	75	15,1	12,08	10,5	10,1	196	9,29
339	Пюре картофельное	150	3,1	0,65	4,8	20,44	137,3	18,2
300(3)	Кисель из концентрата на плодовом или ягодном экстрактах	200	0	0	0	20	76	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-

		788*	24,76	12,73	23,50	85,70	646,75	49,03
	<i>полдник (12,6 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
	Батон нарезной	55	4,24	0	1,65	27,56	142,45	-
		255*	10,33	6,09	7,07	37,64	255,75	2,73
	<i>ужин (26,6 %)</i>							
245	Сырники из творога	110	20,6	19,14	13,94	12,5	257,4	0,28
113(2)	Соус молочный сладкий	50	2,07	0,31	1,72	4,04	58,85	0,17
134(2)	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,61	2,92	15,9	98,35	0,59
386	Плоды или ягоды свежие (бананы)	130	1,95	0	0,65	27,3	123,5	13,0
		470*	27,43	22,06	19,23	59,74	538,10	14,04
	<i>Итого за восьмой день</i>		82,70	55,32	69,73	264,78	2023,20	71,12
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		53,15		16,22	1,45	12,40	42,24
	Количество животного белка, (%)			66,89%				
	Соотношение		1		1	3,2		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		16,4		29,0	52,3		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (23,6 %)							
1	Бутерброды с маслом	5\15	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
64(2)	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	3,7	10,4	25	222,38	0,9
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	15	1,16	0	0,45	7,52	38,9	0
		415*	12,22	6,35	17,04	54,19	420,28	2,07
	2-ой завтрак (2,7 %)							
386	Фрукты или ягоды свежие (груши)	105	0,42	0	0,32	10,82	48,3	5,25
	обед (39,2 %)							
13	Салат из свежих огурцов	65	0,5	0	3,96	1,54	43,75	6,18
83	Суп картофельный	250	2,34	0	2,83	16,64	101,25	12
299	Котлеты рубленые	75	11,2	9,4	8,3	10,9	162,2	0
116(2)	Соус томатный с маслом сливочным	40	0,5	0,2	1,2	3,9	28,5	0,9
331	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	0,04	4,24	24,6	152,4	0
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	27,77	113	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-

		830*	22,48	9,64	21,1	105,5	697,6	19,48
	полдник (10,6 %)							
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	0,02	10,2	41	2,83
448	Пицца "Детская"	50	8,03	5,43	6,69	13,97	148	0,29
		247*	8,15	5,43	6,71	24,17	189,00	3,12
	ужин (23,9 %)							
261	Рыба, тушенная с овощами	110	10,9	10,3	6,3	3,03	111,4	2,5
174(3)	Пюре овощное	100	3,1	0,44	5,4	12,2	110	15,5
59(2)	Свекла тушенная	100	1,63	0	3	8,17	68,54	1,27
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0	0,02	11,1	44,4	0,03
	Батон нарезной	35	2,69	0	1,05	17,54	90,65	-
		556*	18,39	10,74	15,77	52,04	424,99	19,30
	<i>Итого за девятый день</i>		61,66	32,16	60,94	246,72	1780,17	49,22
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		14,19		1,57	-5,47	-1,10	-1,56
	Количество животного белка, (%)			52,16%				
	Соотношение		1		1	4,0		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		13,9		30,8	55,4		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

март 2017 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (24,7 %)							
3	Бутерброды с сыром (российским)	20\10	3,52	1,74	2,44	10,86	79,5	0,05
70(2)	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	3,20	9,96	31,32	239,34	0,9
134(2)	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,61	2,92	15,9	98,35	0,59
	Батон нарезной	30	2,31	0	0,9	15,03	77,7	-
		440*	14,68	7,55	16,22	73,11	494,89	1,54
	2-ой завтрак (5,8 %)							
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)	170	0,51	0	0,34	27,7	115,6	3,4
	обед (32,0 %)							
14	Салат из свежих помидоров с луком (зеленым)	60	0,65	0	3,7	2,1	44,2	14,9
42(2)	Суп рыбный из консервов	250	10,2	7,2	2,6	16,7	150,9	8,03
96(2)	Колбаса вареная отварная	64	11,00	11,00	10,00	0,13	133,80	18,60
354	Капуста тушеная	180	3,72	0	5,83	16,97	135,18	30,89
302(3)	Кисель из концентрата "Валетек"	170	-	0	-	20,3	79,3	21,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		774*	29,07	18,2	22,68	76,35	639,88	93,72

	<i>полдник (15,8 %)</i>							
419	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
	Печенье	50	3,7	0	5	38,1	203	-
		250*	9,79	6,09	10,42	48,18	316,30	2,73
	<i>ужин (21,7 %)</i>							
82(2)	Суфле творожное	105	15,01	11,5	9,4	12,9	202,4	0,26
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,8	0,13
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	0,02	10,2	41	2,83
386	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	105	0,42	0	0,42	10,3	46,2	10,5
	Батон нарезной	30	2,31	0	0,9	15,03	77,7	-
		487*	19,69	11,81	13,50	52,39	434,10	13,72
	<i>Итого за десятый день</i>		73,74	43,65	63,16	277,73	2000,77	115,11
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		36,56		5,27	6,41	11,15	130,22
	Количество животного белка, (%)			59,19%				
	Соотношение		1		1	3,8		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		15		28	55,5		
	<i>Итого за весь период</i>		715,78	415,19	629,40	2737,45	19574,1	688,12
	<i>Среднее значение за период</i>		71,6	41,52	62,94	273,75	1957,4	68,812
	<i>Отклонения</i>		32,55		4,90	4,88	8,74	37,62
	Количество животного белка, (%)			58,01%				
			1,00		0,9	3,8		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		14,6		28,9	55,9		

*Суммарный объем блюд (в граммах)