

II - неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр 1700-2300гр				Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витамин С	N рецептуры	Автор
			Б 54	Ж 60	У 261				
Завтрак 400-550 гр	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,55	7,23	41,18	270,51	0,00	67	Могильный
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный
	Бутерброды с сыром	40,00	4,20	6,11	12,94	123,56	0,06	3	Могильный
Итого за прием		370,00	12,81	13,36	62,50	427,67	0,08		
Ккал по норме	Ккал 20-25%					27			
Обед 600-800 гр	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,74	1,70	10,18	72,82	9,88	46	Могильный
	Шницель								Могильный
	Перловая крупа отварная с маслом	150,00	4,20	4,40	26,90	167,00	0,86	124	
	Салат								
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376	Могильный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Могильный
Итого за прием		630,00	15,44	7,16	102,51	531,02	11,10		
Ккал по норме	Ккал 30-35%					34			
Полдник 250-350	Печенье	60,00	3,88	3,36	23,40	160,00	0,00	151	
	Сок яблочный	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399	Могильный
Итого за прием		260,00	4,78	3,36	41,58	236,00	3,60		
Ккал по норме	Ккал 10-15%					15			
Ужин 450-600	Каша ячневая молочная	150,00	4,65	7,19	6,09	183,03	0,00	224	Могильный
	Чай с молоком	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394	Могильный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
Итого за прием		380,00	11,64	10,43	43,01	382,22	1,42		
Ккал по норме	Ккал 20-25%					24			
Итого за день		1640,00	44,66	34,31	249,60	1576,91	16,20		

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Б	54	Ж 60	У 261	Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витамин С	№ рецептуры	Автор
Завтрак	Каша геркулесовая	150,00	6,81	7,26	22,79	183,87	5,28	413	Могильный	
400-550 гр										
	Бутерброд с джемом или повидлом	45,00	2,05	3,22	23,63	131,73	0,39	2	Могильный	
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный	
Итого за прием		375,00	8,92	10,50	54,81	349,21	5,69			
Ккал по норме	Ккал 20-25%					25				
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,16	2,26	13,27	83,80	6,60	82	Могильный	
600-800 гр	Рыба тушеная с овощами	50,00	5,47	2,55	1,29	50,00	1,44	247	Могильный	
	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	321		
	Салат									
	Кисель из повидла, джема, варенья	180,00	0,07	0,00	20,03	80,46	0,07	383	Могильный	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный	
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Могильный	
Итого за прием		680,00	17,86	10,66	95,48	541,01	26,28			
Ккал по норме	Ккал 30-35%					39				
Полдник	Булочка домашняя	20,00	1,46	2,50	10,78	71,60	0,00	469	Могильный	
250-350	Снежок	200,00	6,52	7,04	8,82	128,40	2,45		Могильный	
Итого за прием		220,00	7,98	9,54	19,60	200,00	2,45			
Ккал по норме	Ккал 10-15%					14				
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	3,75	6,15	22,73	161,25	0,17	131	Могильный	
450-600	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный	
Итого за прием		380,00	7,60	6,62	54,46	301,66	0,18			
Ккал по норме	Ккал 20-25%					22				
Итого за день		1655,00	42,35	37,32	224,36	1391,87	34,60			

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Б	54	Ж	60	У	261	Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витамин С	№ рецептуры	Автор
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150,00	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68	70	Могильный			
400-550 гр	Кофейный напиток	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	395	Могильный			
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	45,00	23,35	106,80	0,00	701	Могильный			
	Фрукт: банан 1/2											
Итого за прием		400,00	11,99	55,48	56,93	368,85	1,98					
Ккал по норме	Ккал 20-25%					24						
Обед	Суп харчо	200,00	6,24	12,64	3,00	187,06	4,32	632	Могильный			
600-800 гр	Гуляш из отварного мяса	50,00	6,45	5,10	1,64	78,13	0,35	277	Могильный			
	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,49	4,21	26,37	165,48	0,00	205	Могильный			
	Салат											
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376	Могильный			
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный			
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Могильный			
Итого за прием		680,00	25,67	23,01	96,44	721,87	5,02					
Ккал по норме	Ккал 30-35%					46						
Полдник	Вафли											
250-350	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный			
Итого за прием		180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02					
Ккал по норме	Ккал 10-15%					2						
Ужин	Запеканка творожная	150,00	20,49	13,56	14,88	272,00	0,41	81	Могильный			
450-600	Молочный соус	30,00	0,62	1,57	2,13	25,14	0,10	350	Могильный			
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный			
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701				
Итого за прием		410,00	24,96	15,60	48,75	437,55	0,52					
Ккал по норме	Ккал 20-25%					28						
Итого за день		1670,00	62,68	94,11	210,50	1561,86	7,54					

ЧЕТВЕРГ											
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Б	54	Ж 60	У	261	Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витамин С	№ рецептуры	Автор
Завтрак 400-550 гр	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	6,04	5,60	18,24	147,60	0,92	93	Могильный		
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный		
	Бутерброды с сыром	40,00	4,20	6,11	12,94	123,56	0,06	3	Могильный		
Итого за прием		420,00	10,30	11,73	39,57	304,76	1,00				
Ккал по норме	Ккал 20-25%	20									
Обед 600-800 гр	Суп картофельный с крупой	200,00	2,00	2,24	13,60	82,60	6,60	80	Могильный		
	Тефтели мясо-крупянные	50,00	6,32	4,75	3,24	84,37	0,40	108	Могильный		
	Икра свекольная или моровная	150,00	3,53	6,90	18,50	150,15	10,08	54	Могильный		
	Салат										
	Кисель из варенья	200,00	0,08	0,00	22,26	89,40	0,08	383	Могильный		
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный		
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Могильный		
Итого за прием		700,00	19,03	14,94	98,04	596,02	17,16				
Ккал по норме	Ккал 30-35%	39									
Полдник 250-350	Булочка домашняя	20,00	1,46	2,50	10,78	71,60	0,00	469	Могильный		
	Ряженка	200,00	6,40	5,00	23,80	219,00	2,46		Могильный		
Итого за прием		220,00	7,86	7,50	34,58	290,60	2,46				
Ккал по норме	Ккал 10-15%	19									
Ужин 450-600	Каша геркулесовая	150,00	6,81	7,26	22,79	183,87	5,28	413	Могильный		
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный		
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный		
Итого за прием		380,00	10,66	7,73	54,52	324,28	5,30				
Ккал по норме	Ккал 20-25%	21									
Итого за день		1720,00	47,84	41,90	226,72	1515,65	25,92				

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800			Витамин С	N рецептуры	Автор	
			Б 54	Ж 60	У 261				
Завтрак	Каша манная	150,00	6,18	5,67	25,29	177,09	5,28	416	Могильный
400-550 гр	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могильный
	Бутерброд с джемом или повидлом	45,00	2,05	3,22	23,63	131,73	0,39	2	Могильный
Итого за прием		375,00	8,29	8,91	57,31	342,43	5,69		
Ккал по норме	Ккал 20-25%					23			
Обед	Борщ	200,00	1,28	3,88	8,74	75,00	8,44	56	Могильный
600-800 гр	Плов	200,00	16,20	16,30	34,20	351,00	0,76	90	Могильный
	Салат								
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Могильный
Итого за прием		680,00	24,98	21,25	108,37	717,20	9,56		
Ккал по норме	Ккал 30-35%					49			
Полдник	Пряник								
250-350	Сок яблочный	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399	Могильный
Итого за прием		200,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
Ккал по норме	Ккал 10-15%					5			
Ужин	Омлет натуральный	100,00	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	79	
450-600	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397	Могильный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
Итого за прием		330,00	15,43	12,77	42,11	338,52	1,62		
Ккал по норме	Ккал 20-25%					23			
Итого за день		1585,00	49,59	42,92	225,97	1474,15	20,47		

Заведующий МБДОУ д/с "Весёлый городок"
"09" Января 2020г.



А.В. Черемисин

А.В. Черемисин