

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			гр.	Б	Ж			
ДЕНЬ № 1								
ЗАВТРАК								
Каша гречневая вязкая с маслом		200	6.4	6.48	27.96	215	4.8	сб 106
Повидло		15	2.45	2.05	5.51	35.1	0.04	потр.упаковка
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	сб261
Хлеб пшеничный		24	2.34	0.3	15	55.68	0	потр. упаковка
Масло сливочное		5	0.09	6.48	0.18	33	0	потр. упаковка
Итого за завтрак:		424	11.34	15.33	58.64	388.78	4.87	26%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Хлеб пшеничный		24	2.34	0.3	15	55.68	0	потр. упаковка
Кефир		76	3.5	3	7	37.74	0.84	потр. упаковка
Итого за второй завтрак:		100	5.84	3.3	22	93.42	0.84	6%
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми		200	4.4	2.56	22	149.04	6.16	сб 66
Рагу овощное с мясом		180	20	29	23	318.6	15.68	№ 89 сб.2010 г.
Компот из сухофруктов		180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб253
Хлеб "Дарницкий"		45	2.97	0.49	19	90	0	потр. упаковка
Итого за обед:		605	27.76	32.07	88.98	660.24	22.2	38%
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК								
Салат из белокочанной капусты		130	0.8	1.4	4.3	88.58	5.18	сб13
Расстегай с рыбой		100	9.5	10.6	11.2	289	0	сб278
Какао с молоком		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	сб 266
Хлеб пшеничный		24	2.34	0.3	15	55.68	0	потр. упаковка
Итого за полдник:		434	16.31	15.49	46.32	540.26	6.61	30%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	61.25	66.19	215.94	1682.7	33.11	100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 2		гр.	Б	Ж	У	Ккал.		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями		180	2.7	3.96	16.2	130.68	0.23	сб 68
Кофейный напиток с молоком		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	сб264
Яйцо отварное		40	5.10	4.60	0.3	63	0	сб130
Хлеб пшеничный		24	2.40	0.3	15.00	55.68	0	потр.упаковка
Масло сливочное		5	0.09	6.48	0.18	33	0	потр.упаковка
Итого за завтрак:		429	13.14	17.75	46.04	373.36	1.4	26%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кисель молочный		100	12.01	1.86	15.12	85.7	0.72	сб 256
Итого за второй завтрак:		100	12.01	1.86	15.12	85.7	0.72	6%
ОБЕД								
Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной		180	1.39	3.91	8.79	77.02	5.64	сб56
Плов из мяса кур		160	15	18.33	30	309.33	0.35	сб200
Компот из сухофруктов		180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб253
Хлеб "Дарницкий"		45	2.97	0.49	19	90	0	потр.упаковка
Икра из свеклы		50	1.18	2.3	6.15	50.05	3.36	сб47
Итого за обед:		615	20.93	25.05	88.92	629	9.71	38%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка из творога с повидлом		150	21	14.5	53	342.8	1.33	сб149
Салат из моркови		100	1.25	0.1	10.63	58.5	4.8	сб19
Чай с сахаром и молоком		180	2.67	2.34	14.31	89	0.03	сб261
Хлеб пшеничный		24	2.40	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
Итого за полдник:		454	27.32	17.24	92.94	545.98	6.16	30%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1598	73.4	61.9	243.02	1634.04	26.39	100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 3		гр.	Б	Ж	У	Ккал.		
ЗАВТРАК								
Каша кукурузная с маслом сливочным		200	4	6	25	184	2.7	Ек.56
Какао с молоком		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	сб 266
Хлеб пшеничный		24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
Масло сливочное		5	0.09	6.48	0.18	33	0	потр.упаковка
Итого за завтрак:		409	10.16	15.97	56	379.68	4.13	26%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Хлеб пшеничный		24	4.35	3.75	6	55.68	0	потр. упаковка
Снежок		76	2.38	2.05	3.44	38.84	0.25	потр.упаковка
Итого за второй завтрак:		100	6.73	5.8	9.44	94.52	0.25	7%
ОБЕД								
Суп картофельный с клецками		200	2.73	3.70	15.04	106.25	5.1	сб65
Котлета из говядины		90	10	8.4	11	178.88	0.81	Сб.181
Картофель тушенный в соусе		110	3	9.4	33.2	161.53	7	сб85
Компот из сухофруктов		180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб253
Хлеб "Дарницкий"		45	2.97	0.49	19	90	0	потр.упаковка
Итого за обед:		625	19.09	22.01	103.22	639.26	13.27	39%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пирожок с яйцом		110	7.6	11	44.3	286	2.4	стандарт
Салат из свеклы отварной		110	1.33	8.33	6.83	103.4	2	сб34
Кофейный напиток с молоком		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	сб264
Хлеб пшеничный		24	2.40	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
Итого за полдник		424	14.18	22.04	80.49	536.08	5.57	28%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	50.16	65.82	249.15	1649.54	23.22	100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 4		гр.	Б	Ж	У	Ккал.		
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная вязкая с маслом		180	2.7	3.96	16.2	183.6	0.23	сб 106
Кофейный напиток с молоком		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	сб264
Хлеб пшеничный		24	2.40	0.3	15.00	55.68	0	потр.упаковка
Масло сливочное		5	0.09	6.48	0.18	33	0	потр.упаковка
Итого за завтрак:		389	8.04	13.15	45.74	363.28	1.4	26%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Хлеб пшеничный		24	2.4	0.3	25	55.68	0	потр.упаковка
Молоко кипяченое		76	1.98	2.28	3.04	43.07	0.67	потр.упаковка
Итого за второй завтрак:		100	4.38	2.58	28.04	98.75	0.67	6%
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой со сметаной		180	4.62	5.81	11.97	114.38	0.02	стандарт.201
Тефтели мясные		80	11.78	12.91	14.9	223	1.13	сб187
Свекла тушенная		130	2.16	4.30	13.21	100.1	1.14	сб. 231
Компот из сухофруктов		180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб253
Хлеб "Дарницкий"		45	2.97	0.49	19.00	90	0	потр.упаковка
Итого за обед:		615	21.92	23.53	84.06	630.08	2.65	39%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Сочень с творогом		120	4.08	7.03	38.73	269	0.05	сб282,304
Салат из моркови		100	0.87	0.07	7.44	117	3.36	сб19
Какао с молоком		200	3.67	3.19	15.82	118.89	1.43	сб 266
Хлеб пшеничный		24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
Итого за полдник:		444	11.02	10.59	76.99	560.57	4.84	29%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1548	70.61	58.23	240.69	1652.68		100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 5		гр.	Б	Ж	У	Ккал.		
ЗАВТРАК								
Каша вязкая "Геркулес" с маслом		180	7	8	29	179.1	0.46	сб106
Какао с молоком		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	сб 266
Хлеб пшеничный		24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
Повидло		15	2.45	2.05	5.51	35.1	0.04	потр.упаковка
Масло сливочное		5	0.09	6.48	0.18	33	0	потр.упаковка
Итого за завтрак		404	15.61	20.02	65.51	409.88	1.93	25%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Хлеб пшеничный		24	2.4	0.3	25	55.68	0	потр.упаковка
Молоко кипяченое		76	1.98	2.28	3.04	43.07	0.67	потр.упаковка
Итого за второй завтрак		100	4.38	2.58	28.04	98.75	0.67	6%
ОБЕД								
Свекольник со сметаной		200	1.69	4.23	15.79	150.45	4.93	Стандарт №4
Жаркое по-домашнему		175	4.13	2.92	8.06	312.61	4.49	ТТК259
Компот из сухофруктов		180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб253
Хлеб "Дарницкий"		45	2.97	0.49	19.00	90	0	потр.упаковка
Итого за обед:		600	9.18	7.66	67.83	655.66	9.78	38%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Рыба в омлете		150	16.35	5.25	2.91	286.5	0.21	сб159
Овощи отварные с маслом		100	1.9	6	7.5	90.5	33.2	215
Чай с сахаром и молоком		180	2.67	2.34	14.31	89	0.03	сб263
Хлеб пшеничный		24	2.40	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
Итого за полдник		454	23.32	13.89	39.72	521.68	33.44	31%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	52.49	44.15	201.1	1685.97	45.82	100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	ДЕНЬ № 6	гр.				Ккал.		
ЗАВТРАК								
	Каша вязкая ячневая с маслом	200	4.4	5.4	28.32	180	0	сб106
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	сб264
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
	Масло сливочное	5	0.09	6.48	0.18	33	0	потр.упаковка
	Итого за завтрак:	409	9.74	14.59	57.86	359.68	1.17	26%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	25	55.68	0	потр.упаковка
	Молоко кипяченое	76	1.98	2.28	3.04	43.07	0.67	сб269
	Итого за второй завтрак:	100	4.38	2.58	28.04	98.75	0.67	6%
ОБЕД								
	Суп картофельный	200	3.23	4.44	33.44	97	2.93	сб61
	Капуста тушеная	130	2.69	4.21	12.26	97.5	22.31	сб.228
	Суфле из отварного мяса	80	15.56	11.39	16.7	232	0	сб.179
	Компот из сухофруктов	200	0.39	0.02	24.98	114	0.36	сб253
	Хлеб "Дарницкий"	45	2.97	0.49	19.00	90	0	потр.упаковка
	Итого за обед:	655	24.84	20.55	106.38	630.5	25.6	38%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Уха рыбацкая	200	2.2	4.56	15	161	5	Екатеринбург 30/2
	Пирожок печеный с картофелем	70	8.94	6.16	48.54	287	0.56	сб.278,303
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	сб 266
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
	Итого за полдник:	474	17.21	14.21	94.36	610.68	6.99	30%
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1638	56.17	51.93	286.64	1699.61	34.43	100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ № 7		гр.	Б	Ж	У	Ккал.	
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая с маслом		200	7	8	29	144	0.46
Какао с молоком		200	3.67	3.19	15.82	118.89	1.43
Хлеб пшеничный		24	2.4	0.3	15	55.68	0
Масло сливочное		5	0.09	6.48	0.18	33	0
Итого за завтрак		429	13.16	17.97	60	351.57	1.89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный		24	2.34	0.3	15	55.68	0
Кефир		76	3.5	3	7	37.74	0.84
Итого за второй завтрак		100	5.84	3.3	22	93.42	0.84
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой со сметаной		180	4.62	5.81	11.97	90.34	0.02
Суфле из мяса кур		80	11.78	12.91	14.9	266.98	1.13
Пюре картофельное		120	2.16	4.30	13.21	110.4	1.14
Компот из сухофруктов		180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36
Хлеб "Дарницкий"		45	2.97	0.49	19.00	90	0
Итого за обед		605	21.92	23.53	84.06	660.32	2.65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога		130	18	15	40.4	253.50	0.29
Повидло		30	0.58	1.36	3.98	70.20	0.1
Салат из моркови		100	4.70	11.7	4.61	58.5	36.97
Чай с сахаром и молоком		200	2.67	2.34	14.31	98.89	0.03
Хлеб пшеничный		24	2.40	0.3	15.00	55.68	0
Итого за полдник		484	28.35	30.7	78.30	536.77	37.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1618	48.84	49.37	265.29	1642.08	21.35

№ рецептуры
сб111
сб.266
потр.упаковка
потр.упаковка
29%
потр. упаковка
потр. упаковка
6%
сб62
сб206
сб.216
сб253
потр.упаковка
39%
сб.142
потр.упаковка
сб.19
сб.263
потр.упаковка
26%
100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 8		гр.	Б	Ж	У	Ккал.		
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба"		200	6.00	9.3	31.4	201	0.1	сб.107
Кофейный напиток с молоком		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	сб264
Хлеб пшеничный		24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
Масло сливочное		5	0.09	6.48	0.18	33.00	0	потр.упаковка
Итого за завтрак:		409	11.34	18.49	60.94	380.68	1.27	25%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Хлеб пшеничный		24	4.35	3.75	6	55.68	0	потр. упаковка
Снежок		76	2.38	2.05	3.44	38.84	0.25	потр.упаковка
Итого за второй завтрак:		100	6.73	5.8	9.44	94.52	0.25	7%
ОБЕД								
Пуштыш		200	2.73	3.7	15.03	86	5.11	сб. 65
Тефтели мясные		80	8	15.20	14	223	0	сб.187
Свекла тушеная в сметане		130	3.51	10.75	15.93	134.33	2.25	сб. 231
Компот из сухофруктов		180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб253
Хлеб "Дарницкий"		45	2.97	0.49	19.00	90	0	потр.упаковка
Итого за обед:		635	17.6	30.16	88.94	635.93	7.72	40%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Ватрушка с творогом		100	12.28	6.37	28.9	222.00	0.12	сб.278,305
Салат "Космос"		100	5.87	14.62	5.76	179.06	46.21	сб.44
Чай с сахаром и молоком		180	2.67	2.34	14.31	89	0.03	сб263
Хлеб пшеничный		24	2.40	0.3	15.00	55.68	0	потр.упаковка
Итого за полдник:		404	23.22	23.63	63.97	545.74	46.36	28%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1548	58.89	78.08	223.29	1656.87	55.6	100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	ДЕНЬ № 9	гр.	Б	Ж	У	Ккал.		
ЗАВТРАК								
	Каша пшениная вязкая с маслом	180	7	8	29	190.8	0.46	сб.106
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	сб 266
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
	Масло сливочное	5	0.09	6.48	0.18	33.00	0	потр.упаковка
	Итого за завтрак:	389	13.16	17.97	60.00	386.48	1.89	26%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	25	55.68	0	потр.упаковка
	Молоко кипяченое	76	1.98	2.28	3.04	43.07	0.67	потр.упаковка
	Итого за второй завтрак:	100	4.38	2.58	28.04	98.75	0.67	6%
ОБЕД								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.31	3.53	9.18	89.8	7.39	сб52
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	9.08	5.56	43.57	124.08	0	сб124
	Гуляш из отварной говядины	80	20.63	16.30	5.24	250.00	1.11	сб177
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб.253
	Хлеб "Дарницкий"	45	2.97	0.49	19.00	90	0	потр.упаковка
	Итого за обед:	605	34.38	25.90	101.97	656.48	8.86	39%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Тефтели рыбные тушеные	110	7.6	11	44.3	286.00	2.4	сб.167
	Картофель в молоке	110	1.33	8.33	6.83	103.40	2	сб.214
	Повидло	30	0.58	1.36	3.98	70.20	0.1	потр.упаковка
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	сб261
	Хлеб пшеничный	24	2.40	0.3	15.00	55.68	0	потр.упаковка
	Итого за полдник:	454	11.97	21.01	80.10	555.28	4.53	29%
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1548	63.89	67.46	270.11	1696.99	15.95	100%

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	ДЕНЬ № 10	гр.				Ккал.		
ЗАВТРАК								
	Омлет натуральный с маслом	180	6.00	9.3	31.4	201	0.1	сб131
	Чай с сахаром и молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	0.03	сб263
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	15	55.68	0	потр.упаковка
	Масло сливочное	5	0.09	6.48	0.18	33.00	0	потр.упаковка
	Итого за завтрак:	389	11.16	18.42	60.89	378.68	0.13	25%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	25	55.68	0	потр.упаковка
	Молоко кипяченое	76	1.98	2.28	3.04	43.07	0.67	потр.упаковка
	Итого за второй завтрак:	100	4.38	2.58	28.04	98.75	0.67	6%
ОБЕД								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.03	12.35	75.42	5.94	сб.64
	Запеканка картофельная с мясом	70	5.15	4.03	10.9	258.55	1.61	сб.193
	Соус, сметанный с томатом	125	2.20	6.24	8.78	100.00	1.68	сб.242
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	24.98	102.6	0.36	сб.253
	Хлеб "Дарницкий"	45	2.97	0.49	19.00	90	0	потр.упаковка
	Итого за обед:	600	12.65	12.81	76.01	626.57	9.59	36%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Булочка "Домашняя"	80	5.82	10.02	43.14	286.40	0	сб.292
	Винегрет овощной	120	1.63	7.39	10.13	113.76	12.3	сб.8
	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.96	101.11	0.19	сб.264
	Хлеб пшеничный	24	2.4	0.3	25	55.68	0	потр.упаковка
	Итого за полдник:	424	13.02	20.39	94.23	556.95	12.49	33%
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1513	40.71	54.28	233.48	1648.84	22.88	