

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд												Энергетическая ценность, ккал		Распределение калорийности в течении дня (%)			цена		Витамин С	
		ясли	сад	Белки			жиры			углеводы			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
				я	с	я	с	я	с	я	с	я											с	я
A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																								
ПОНЕДЕЛЬНИК																								
ЗАВТРАК																								
54-2Г	Макаронные изделия с с овощами	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8				1,61	2,01								
54-1х	Хлеб рж-пш	40	50	2,45	3,06	7,55	9,44	14,62	18,27	136,0	170,0													
54-3гн	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9													
54-1з	Сыр твердый	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8				1,16	1,16								
2 завтрак	Сок	80	100	0,4	0,5	0,08	0,1	8,08	10,1	36,8	46,0				0,05	0,11								
Итого		497,5	515	8,65	12,06	14,73	20,04	48,9	61,57	347,2	478,5				2,98	3,48								
ОБЕД																								
54-17о	Суп овощной со сметаной	150	200	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,1	41,64	55,52													
54-22м	Оладьи из печени(куриные)	60	80	13,4	17,9	5,5	7,3	0,3	0,4	104,3	139,1				5,1	6,82								
54-11г	Пюре картофельное	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4				0,39	0,52								
54-2з	Овощи(св. или конс.)	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5				8,16	10,2								
54-1х	Хлеб рж-пш	60	80	3,68	4,9	11,3	15,1	21,93	29,24	255	340				3	6								
54-2нх	Кисель из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81													
Итого		570	750	21,4	28,42	22,52	29,66	59,76	78,84	577,49	624,42				16,8	23,74								
ПОЛДНИК																								
54-15к	Каша молочная манная	120	150	4,43	5,53	5,19	5,54	19,3	24,1	142,54	178,18													
54-23гн	Кофейн. напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86													
54-9в	Булка слобная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6				0,52	0,54								
Итого		330	410	12,53	14,53	9,19	10,24	61,8	69,4	379,64	436,78													
Всего		1397,5	1675,0	42,58	55,01	46,44	59,94	170,46	209,81	1331,33	1539,7				20,3	27,74								

ВТОРНИК

1 ЗАВТРАК

54-6т	Сырники творожные со сметан.соусом	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	0,09	0,19
54-3гн	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	1,16	1,16
ЗАВТРАК													
54-6з	Фрукты свежие	80	100	0,32	0,4	0,3	0,4	7,84	9,8	32,25	47,0	0,75	1,0
Итого		280	400	10,32	20,3	3,2	6,1	23,14	37,2	159,55	287,6	2	2,35
54-7с	Суп картоф.с макаронами	150	200	3,87	5,16	2,09	2,78	13,87	18,5	89,7	119,6	5,16	6,88
54-33м	Жаркое по-домашнему из кур.	120	150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3	6,16	7,7
54-2з	Овоши (св. или конс).	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5	3	6
54-1х	Хлеб пшеничный (в том числе ржаной)	60	80	3,68	4,9	11,3	15,1	21,9	29,2	204	272	-	-
54-1нх	Компот из сух.фр.	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	0,02	0,03
Итого		510	590	23,1	29,66	17,14	22,68	62,02	82,2	494,15	731,4	14,3	20,6
	ПОЛДНИК												
54-9в	Булка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	-	-
54-1х	Хлеб рж.-пш.	40	50	2,45	3,06	7,55	9,44	14,62	18,27	136	170	-	-
54-1о	Омлет натуральный	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	0,2	0,3
54-10гн	молоко	150	180	4,57	5,48	4,07	4,88	7,56	9,07	85	102	-	-
Итого		350	440	20,72	26,44	25,42	34,12	58,38	64,64	543,9	670,1	0,2	0,3
Всего		1140	1530	54,14	76,4	45,76	62,9	143,54	184,04	1197,6	1689,1	16,54	23,25

ЧЕТВЕРГ													
	1 ЗАВТРАК												
54-1х	Запеканка творожная со сметан. соусом	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21	26,3	199,6	249,5	1,7	2,12
54-1х	Хлеб рж. Пш.	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136	-	-
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	0,52	0,53
54-6з	Фрукты свежие	80	100	0,32	0,4	0,3	0,4	7,84	9,8	32,25	47	0,75	1,1
Итого		387,5	505	19,26	25,65	17,76	24,45	48,3	62,02	333,45	347,75	3,02	3,76
54-6с	Суп картоф. С клецками	150	200	3,46	4,62	2,46	3,28	8,55	11,4	70,15	93,54	2,76	3,68
54-16г	Каша пшеничн. Вязк.	100	150	2,66	3,99	2,83	4,24	16,37	24,56	81,28	121,92	-	-
54-28м	Биточек из курицы	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	0,75	0,94
54-1х	Хлеб пш. рж.	40	50	2,45			9,44	14,62	18,27	136	170	-	-
54-5н	Сок натур.	80	100	0,4	3,06	7,55		8,08	10,1	36,8	46,0	0,16	0,2
54-2з	Овощи св.	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,75	4,25	8,5	3	6
Итого		520	710	32,22	41,47	18,07	23,56	64,57	86,03	530,68	692,76	6,67	10,82
54-10г	Картофель отв. В молоке	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139	173,7	8,73	10,9
54-28з	Свекла отв.дольками	30	60	0,5	0,9	0,1	0,1	2,6	5,2	12,6	25,2	2,67	2,68
54-4гн	Какао на молоке	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	0,68	0,69
54-1х	Хлеб рж.пш.	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136	-	-
Итого		330	450	9,44	12,45	12,96	16,85	44,36	59,02	328,9	435,3	12,08	14,25
Всего		1237,5	1665	60,92	79,57	48,79	64,86	157,23	207,07	1193,03	1475,81	21,77	28,84

ПЯТНИЦА

1 ЗАВТРАК																				
54-1о	Омлет натур.	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5						0,2			0,3
54-1х	Хлеб пш.рж	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	9,44	14,62	102	136						-			-
54-1г	Макароны отв.	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8						-			-
54-2 гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4						0,68			0,69
2 ЗАВТРАК																				
54-5н	Сон натур.	80	100	0,4	0,5	0,08	0,1	8,08	10,1	36,8	46,0						0,16			0,2
Итого		480	640	18,54	25,65	24,34	34,15	55,42	73,42	521,8	704,7						1,04			1,08
ОБЕД																				
54-2с	Борщ с капустой и сметан.	150	200	3,52	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	82,77	110,36						5,07			6,76
54-27м	Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	153,1						6,76			8,45
54-2з	Овощи свеж.	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5						3			6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

54-3г	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	0,166,2	207,7	0,03	0,04
	Макаронные отварные с тв.сыр.											
54-2з	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	3,4,25	8,5	3	6
54-1х	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	9,44	14,62	- 102	136	-	-
54-3гн	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	1,120,9	27,9	1,16	1,17
	Чай с лимоном											
	2 ЗАВТРАК											
54-5н	80	100	0,4	0,5	0,08	0,1	8,08	10,1	0,136,8	46,0	0,16	0,2
Итого	410	550	8,95	11,65	11,19	14,55	46,17	61,52	4,330,15	380,1	4,35	7,4
	Сок фр.											
	ОБЕД											
54-2с	150	200	3,52	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	582,77	110,36	5,07	6,76
54-1г	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	8,111,5	139,4	8,16	10,2
54-1х	40	50	2,45	3,06	7,55	9,44	14,62	18,27	- 136	170	-	-
54-29м	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	0,202,2	252,8	0,75	0,94
54-2нх	150	180	0,4	0,5	-	-	14,9	19,8	0,60,8	81	0,02	0,03
Итого	580	730	31,97	40,26	20,57	26	69,11	88,19	1593,27	753,56	14	17,92
	Кисель из сухофруктов											
	ПОЛДНИК											
54-9к	120	150	5,2	6,5	6,8	8,5	20,6	25,7	0,3163,7	204,7	0,31	0,39
54-1х	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	9,44	14,62	- 102	136	-	-
54-23гн	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	0,64,5	86	0,52	0,53
54-9в	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	-172,9	172,9	-	-
Итого	380	450	14,84	17,65	17,36	21,65	70,74	83,82	0,503,1	599,6	0,83	0,93
Всего	1350	1730	55,76	69,56	49,12	62,2	186,02	233,53	19426,52	1733,26	19,1	26,25
									8	8	8	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК		ВТОРНИК													
54-3т	Суфле из творога с морков.	130	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21	26,3	199,6	249,5	1,7	2,12		
54-2гн	Чай с сах.	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	0,04	0,04		
54-1х	Хлеб рж.пж.	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136	-	-		
54-63	2 ЗАВТРАК														
	Фрукты св.	80	100	0,32	0,4	0,3	0,4	7,84	9,8	32,25	47,0	0,75	1,0		
Итого		380	490	14,76	18,55	13,36	17,15	44,7	57,22	353,5	6459,3	2,49	3,16		
54-18с	Свекольник	150	200	3,45	4,6	1,98	2,64	8,15	10,86	64,34	185,78	4,05	5,4		
54-6г	Каша рисов.рассып.	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5	0	0		
54-1п	Тефтели рыбн.минтай	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	16139	0,42	0,56		
54-2з	Овощи св.	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5	3	6		
54-1х	Хлеб пш.рж.	40	50	2,45	3,06	7,55	9,44	14,62	18,27	136	170	-	-		
54-1нх	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	1381	0,02	0,03		
Итого		550	740	17,25	22,66	18,18	23,38	75,22	97,03	532,49	987,78	7,49	11,98		
54-8г	Капуста туш.	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	193,5	25,5	31,9		
54-1о	Яйцо вар.	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	-	-		
54-21гн	Какао на молоке	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	9100,4	0,68	0,69		
54-1х	Хлеб рж.пш.	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136	-	-		
Итого		340	430	13,14	15,55	15,86	19,55	32,46	42,12	324,7	5406,5	26,1	32,58		
Всего		1270	1660	45,15	56,76	47,4	60,08	152,38	196,37	1211,14	1553,58	36,16	47,75		

СРЕДА

		СРЕДА															
54-17к	13АВТРАК	120	150	3,44	4,3	2,89	3,62	9,55	11,94	77,95	97,44					0,44	0,55
	Кашиа гречнев. мол. жидк.																
54-3гн	Чай с лим.	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	1,20,9	27,9					1,16	1,18
54-1х	Хлеб рж. пш.	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136					-	-
54-1з	Сыр твердый	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8					0,05	0,11
	23АВТРАК																
54-5Н	4 Сок фр.	80	100	0,4	0,5	0,08	0,1	8,08	10,1	36,8	46,0					0,16	0,2
Итого	68	387,5	545	7,68	11,05	10,83	15,67	33,59	43,36	264,55	361,14					1,81	2,04
54-20с	Суд каргофельн. с рыбой (минтай)	150	200	6,29	8,38	1,95	2,6	10,95	14,6	85,54	115,38					6,47	2,88
54-25м	Курица отварная	60	80	19,3	25,7	1,4	1,9	0,7	0,9	92,9	123,8					2,16	2,88
54-2з	Овбщи свежие	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5				3	-	6
54-1г	Макаронны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	9,44	14,62	102	136					-	-
54-1нх	Копчог из св. фруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81					0,02	0,02
54-1х	Хлеб рж-пш	40	50	2,45	3,06	7,55	9,44	14,62	18,27	136	170					-	-
Итого	99 х	550	740	32,99	43,54	14,85	18,94	51,36	69,69	482,49	634,68					11,65	17,52
	ПОЛДНИК																
54-24г	2 Овощное рагу	120	150	2,2	2,7	7,4	9,3	10,3	12,8	116,5	145,6					9,2	11,5
54-1х	Хлеб пш. рж.	30	40	1,84	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136					-	-
54-23гн	Ковф. Нап. с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86					0,52	0,52
54-	Фрукты свеж.	80	100	0,34	0,4	0,3	0,4	7,84	9,8	32,25	47,0					0,75	1,0
Итого	28 х	380	490	7,28	9,35	15,56	20,24	37,6	48,52	315,25	414,6					10,47	13,02
Всего за день	95 х	1375	1755	47,95	63,94	41,24	54,85	122,55	161,57	1062,25	1410,42					23,79	32,56

