

осенне-зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	№ технологической карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
			1-3 г.	3-7 л.	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет
					Б	Ж	У	Б	Ж	У		
Первая неделя День 1												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша манная молочная	54-23-гн	120	180	3,2	3,4	15,2	4,8	5,16	22,8	104,6	156,8
	Какао с молоком	214	150	200	3,5	3,5	20,3	4,6	4,6	27	120	160
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Сливочное масло(порц.)	53-19з	5	10	0,05	3,6	0,05	0,06	8,2	0,1	33,5	74,8
Второй завтрак 10.30	Яблоко		95	100	0,25	0,16	10,84	0,26	0,17	11,41	49,4	52
Обед 12.00 - 13.00	Борщ со свежей капустой на к/б	34	150/5	200/5	1,3	2,5	8,2	1,7	3,3	10,7	65,3	84,8
	Рагу из курицы	54-27м	120	150	12,5	4,2	10,6	15,7	5,3	13,2	134	163,1
	Компот из с/фруктов	54-1хн	150	200	0,4	0	14,9	0,5	0	19,8	68	81
	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
Полдник 15.30	Омлет натуральный	112	105	105	10,6	17,6	2	10,6	17,6	2	208,1	208,1
	Молоко кипяченое	215	150	200	4,4	5,1	7,4	5,9	6,8	9,9	92,3	123
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					41,64	41,76	123,39	51,13	53,33	160,74	1045,2	1323,5
Первая неделя День 2												
Завтрак 8.10 - 8.50	Суп молочный с овсяными хлопьями	61	150	180	2,7	3,4	13,7	3,3	4,1	16,4	114	152
	Чай с лимоном	54-3гн	150	200	0,2	0	5	0,3	0	6,7	20,9	27,9
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Повидло		15	20	0,04	0	7,35	0,06	0	9,8	39,4	52,5
Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	100	0,26	0,17	11,44	0,26	0,17	11,44	52	52
Обед 12.00 - 13.00	Салат из свеклы с чесноком	5	30	60	0,3	2,25	2,55	0,8	4,4	5,1	31,8	63,6
	Суп картофельный с крупой на к/б	52	150/5	200/5	2,2	1,5	16,2	2,8	1,9	21,4	87,1	113,8
	Котлета из говядины	54-4м	50	70	9,1	8,7	8,2	12,6	12,2	11,5	147,5	206,2
	Сложный гарнир	171	120	150	2,8	4,8	15,5	3,5	6,1	19,4	117,6	147
	Напиток из плодов шиповника	54-13хм	150	200	0,5	0,2	11,4	0,6	0,2	15,2	49	65,3
	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
Полдник 15.30	Макаронные отварные с сыром	217	120/15/5	140/18/7	8	7,4	26,7	9,7	10,9	30,1	209	261
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	чай	54-2гн	150	200	0,2	0	4,9	0,2	0	6,5	20,1	26,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					31,74	30,12	156,84	41,13	42,17	197,37	1058,4	1388
Первая неделя День 3												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша дружба	54-16к	120	180	3	3,5	14,5	4,8	5,28	21,72	101,3	152,04
	Чай с молоком	54-4гн	150	200	1,2	0,8	6,5	1,6	1,1	8,7	38,2	59
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Сливочное масло(порц.)	53-19з	5	10	0,05	3,6	0,05	0,06	8,2	0,1	33,5	74,8
Второй завтрак 10.30	Яблоко		95	100	0,25	0,16	10,84	0,26	0,17	11,41	49,4	52
Обед 12.00 - 13.00	Суп из овощей на к/б	48	150/5	200/5	1,5	2,4	6,4	1,9	3,5	8,3	58,8	76,4
	Суфле рыбное	86	90/5	90/5	15,6	12,2	2,8	15,6	12,2	2,8	184	184
	Салат картофельный с зеленым горошком	37	60	60	1,8	6	6,06	1,8	6	6,06	87	87
	Компот из сухофруктов	54-1хн	150	200	0,4	0	14,9	0,5	0	19,8	60,8	81
	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
Полдник 15.30	Ватрушка с творогом	232	60	60	7,4	3,8	26	7,4	3,8	26	169,6	169,6
	Йогурт	209	150	200	4,6	3,7	17,5	6,2	5	35	120	160
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					39,51	37,19	127,63	44,88	46,58	168,3	1012,4	1237,14
Первая неделя День 4												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша пшеничная молочная	54-23к	120	180	4,1	3,5	19,3	6,12	5,28	28,9	125	187,44
	Чай	54-2гн	150	200	0,2	0	4,9	0,2	0	6,5	20,1	26,8
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Сыр (порц.)	32	10	15	2,3	3	0	3,5	4,6	0	38	57
Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	100	0,26	0,17	11,44	0,26	0,17	11,44	52	52
Обед 12.00 - 13.00	Салат из моркови с сахаром	28	30	60	0,4	1,6	3,3	0,8	3,2	6,8	16,5	52,4
	Рассольник Ленинградский на к/б	46	150/5	200/5	0,5	2,8	11,1	0,5	3,7	14,5	80,6	105,2
	Биточки из кур	154	50	70	13,6	2	1,2	19,5	6	1,8	108,3	148,8
	Макаронные изделия отварные	54-1г	110	130	3,9	3,5	24	4,6	4,2	28,3	144,2	170,5
	Соус красный основной	180	30	30	0,7	0,9	2,3	0,7	0,9	2,3	19,5	19,5
	Яблочный напиток	№ рецептурн. По сб. №7 от 01.2004	150	200	0	0	17,6	0	0	23,5	67	89
Полдник 15.30	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
	Винегрет из овощей	20	100	100	1	5,5	12	1	5,5	12	119	119
	Чай	54-2гн	150	200	0,2	0	4,9	0,2	0	6,5	20,1	26,8
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,65	78,6
Яйцо вареное	№5.1	0	40	0	0	0	5,1	4,6	0,3	0	63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					32,6	24,67	145,94	49,49	40,35	186,67	980,7	1337,34
Первая неделя День 5												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша ячневая	54-23к	120	180	4,1	3,5	19,3	6,12	5,28	28,9	125	187,4
	Чай с молоком	54-4гн	150	200	1,2	0,8	6,5	1,6	1,1	8,7	38,2	50,9
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Повидло		15	20	0,04	0	7,35	0,06	0	9,8	39,4	52,5
Второй завтрак 10.30	Банан		95	100	1,4	0,4	19,9	1,5	0,5	21	91,2	96
Обед 12.00 -	Суп с клецками на к/б со сметаной		150/5	200/5	3,21	5,26	11,62	3,46	5,54	12,39	99,74	105,77
	Салат из свежей капусты	22	30	60	0,5	1,5	3,2	1	3,2	6,4	29,1	58,4
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	54-15м	60	70	7,9	8	7,4	9,2	9,3	8,5	133,1	155,3

13.00	Гороховое пюре	160	110	130	2,75	3,63	10,45	3,3	3,8	12,3	91,49	118,8
	Соус красный основной	180	30	30	0,7	0,9	2,3	0,7	0,9	2,3	19,5	19,5
	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
	Напиток из плодов шиповника	54-13хн	150	200	0,5	0,2	11,4	0,6	0,2	15,2	49	65,3
Полдник 15.30	Пирожок печеный с яблоком	225	60	60	3,6	1,4	30,8	3,6	1,4	30,8	150,4	150,4
	Молоко кипяченое	215	150	200	4,4	5,1	7,4	5,9	6,8	9,9	92,3	123
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					34,01	31,72	159,7	41,8	39,35	194,6	1068,2	1324,57
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ												
Вторая неделя День 6												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша манная молочная	54-23гн	120	180	3,2	3,4	15,2	4,8	5,16	22,8	104,6	156,8
	Какао с молоком	54-21гн	150	200	1,7	1,4	7,2	4,6	3,6	12,6	46,6	100,4
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Сливочное масло(порц.)	53-19-з	5	10	0,05	3,6	0,05	0,06	8,2	0,1	33,5	74,8
Второй завтрак 10.30	Яблоко		95	100	0,25	0,16	10,84	0,26	0,17	11,41	49,4	52
Обед 12.00 - 13.00	Салат из моркови с сахаром	28	30	60	0,4	1,6	3,3	0,8	3,2	6,8	16,5	52,4
	Свекольник на к/б	67	150/5	200/5	1,2	3,1	8,2	1,6	4,1	10,9	66	87
	Жаркое по домашнему	54-9м	120	150	12,1	11,2	10,3	15,1	14	12,9	190,8	238,5
	Напиток из плодов	194	150	200	0,1	0	17,9	0,2	0	23,8	68	90,6
Полдник 15.30	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
	Драчена	114	100	100	11,8	16,2	6,2	11,8	16,2	6,2	218	218
	Молоко кипяченое	215	150	200	4,4	5,1	7,4	5,9	6,8	9,9	92,3	123
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
					40,64	47,46	120,49	52,13	63,63	161,24	1055,7	1413,4
Вторая неделя День 7												
Завтрак 8.10 - 8.50	Суп молочный с макаронными изделиями	60	180	200	4,1	4,2	9,1	4,5	4,7	10,2	113,6	126,2
	Чай с лимоном	54-3гн	150	200	0,2	0	5	0,3	0	6,7	20,9	27,9
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Сыр (порц.)	32	10	15	2,3	3	0	3,5	4,6	0	38	57
Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	100	0,26	0,17	11,44	0,26	0,17	11,44	52	52
Обед 12.00 - 13.00	Суп крестьянский с крупой на к/б	49	150/5	200/5	1,1	2,6	4,7	1,4	3,4	6,2	45,6	60,8
	Салат витаминный	4	30	60	0,45	1,5	3,3	0,8	3,2	6,6	25,5	51
	Рыба припущенная в молоке	125	50	70	7	4	1,6	9,9	5,7	2,4	72	100,8
	Рис отварной	54-6г	110	130	2,7	3,4	26,7	3,2	4,1	31,6	149,2	176,3
	Соус красный основной	180	30	30	0,7	0,9	2,3	0,7	0,9	2,3	19,5	19,5
	Компот из сухофруктов	54-1хн	150	200	0,4	0	14,9	0,5	0	19,8	60,8	81
Полдник 15.30	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
	Сырники из творога	116	100	100	13,8	9,38	13,3	13,8	9,38	13,3	208,9	208,9
	Молочный соус	185	25	25	0,65	1,45	4,05	0,65	1,45	4,05	31,5	31,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Йогурт	209	150	200	4,6	3,7	17,5	6,2	5	35	120	160
					41,97	35,33	135,97	50,47	43,93	178	1067,3	1294,2
Вторая неделя День 8												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша дружба	54-16к	120	180	3	3,5	14,5	4,8	5,28	21,72	101,3	152,04
	Чай с молоком	54-4гн	150	200	1,2	0,8	6,5	1,6	1,1	8,7	38,2	50,9
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Сливочное масло(порц.)	53-19з	5	10	0,05	3,6	0,05	0,06	8,2	0,1	33,5	74,8
Второй завтрак 10.30	Банан		95	100	1,4	0,4	19,9	1,5	0,5	21	91,2	96
Обед 12.00 - 13.00	Салат из свеклы с чесноком	5	30	60	0,3	2,25	2,55	0,8	2,3	8,6	63,6	82,5
	Щи из свежей капусты на к/б	39	150/5	200/5	1,5	1,7	6,6	1,8	2,3	8,6	63,6	82,5
	Биточки из кури (припуш)	154	50	70	14,6	4,2	1,2	20,5	6	1,8	108,3	148,8
	Макаронные изделия отварные	54-1г	110	130	3,9	3,5	2,4	4,6	4,2	28,4	144,2	170,5
	Соус красный основной	180	30	30	0,7	0,9	2,3	0,7	0,9	2,3	19,5	19,5
	Напиток из плодов шиповника	54-13хн	150	200	0,5	0,2	11,4	0,6	0,2	15,2	49	65,3
Полдник 15.30	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	54-34з	100	100	2,8	7,1	10,3	2,8	7,1	10,3	117,3	117,3
	Чай	54-2гн	150	200	0,2	0	4,9	0,2	0	6,5	20,1	26,8
	Яйцо вареное	№5.1	0	40	0	0	0	5,1	4,6	0,3	0	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
					35,59	29,85	116,5	52,07	44,88	177,35	1019,8	1369,84
Вторая неделя День 9												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша ячневая молочная	54-23к	120	180	4,1	3,5	19,3	6,12	5,28	28,9	125	187,4
	Какао с молоком	54-21гн	150	200	1,7	1,4	7,2	4,6	3,6	12,6	48,6	100,4
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Повидло		15	20	0,04	0	7,35	0,06	0	9,8	39,4	52,5
Второй завтрак 10.30	Яблоко		95	100	0,25	0,16	10,84	0,26	0,17	11,41	49,4	52
Обед 12.00 - 13.00	Салат из моркови с сахаром	28	30	60	0,4	1,6	3,3	0,8	3,2	6,8	16,5	52,4
	Суп гороховый на к/б со сметаной	53	150/5	200/5	3,9	3	13,5	5,1	3,9	17,9	98,9	129,6
	Котлета рыбная	123	50	70	7,4	3,3	8,3	10,4	5,3	11,6	100	140
	Сложный гарнир	171	120	150	2,8	4,8	15,5	3,5	6,1	19,4	117,6	147
	Компот из сухофруктов	54-1хн	150	200	0,4	0	14,9	0,5	0	19,8	60,8	81
Полдник 15.30	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7
	Суп пюре из разных овощей	63	150	150	2,9	3,2	10,4	2,9	3,2	10,4	75,8	75,8
	Батон нарезной	23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78	
	Пряник	40	40	2,3	1,8	3	2,3	1,8	3	146	146	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Чай с молоком	54-4гн	150	200	1,2	0,8	6,5	1,6	1,1	8,7	38,2	50,9
					31,77	36,41	144,42	43,77	50,4	248,97	1104	1362,3
Вторая неделя День 10												
Завтрак 8.10 - 8.50	Каша пшенная	54-24к	120	180	5	6,1	22,6	6	7,32	27,12	164,9	247,44
	Чай с лимоном	54-3гн	150	200	0,2	0	5	0,3	0	6,7	20,9	27,9
	Батон нарезной		23	30	1,73	0,67	11,82	2,25	0,87	15,42	60,25	78,6
	Сливочное масло(порц.)	53-19з	5	10	0,05	3,6	0,05	0,06	8,2	0,1	33,5	74,8

Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	100	0,26	0,17	11,44	0,26	0,17	11,44	52	52	
Обед 12.00 - 13.00	Салат из свежей капусты с яблоком	30	30	60	0,45	1,5	3,1	0,8	3,2	6,4	23,7	47,6	
	Суп с макаронными изделиями на к/б	54	150/5	200/5	2,1	1,6	13,1	2,7	2,1	17,3	79,7	104	
	Зразы ленивые	140	60	70	7,5	11,6	7,3	8,7	13,5	8,5	186,9	220,1	
	Греча рассыпчатая	54-4г	110	130	6,05	4,58	26,4	7,1	5,46	31,2	171,4	186,9	
	Соус красный основной	180	30	30	0,7	0,9	2,3	0,7	0,9	2,3	19,5	19,5	
	Напиток из плодов шиповника	54-13хн	150	200	0,5	0,2	11,4	0,6	0,2	15,2	49	65,3	
Полдник 15.30	Хлеб ржаной		30	38	1,98	0,36	10,26	2,51	0,46	12,99	49,5	62,7	
	Ватрушка с повидлом	231	60	60	3,8	1,8	38,7	3,8	1,8	38,7	184,8	184,8	
	Молоко кипяченое	215	150	200	4,4	5,1	7,4	5,9	6,8	9,9	92,3	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					34,72	38,18	170,87	41,68	50,98	203,27	1188,4	1494,64	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ					364,2	352,7	1401,8	468,6	475,6	1876,5	10600	13544,9	