

День: Понедельник Неделя: первая Сезон: Летне-осенний Возрастная категория: с 3-7, с 1.6-3 лет.

| №<br>Рецептуры   | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса порции |           | Пищевые вещества |      |      |      |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |       | Витамины |      |
|------------------|-----------------------------------|--------------|-----------|------------------|------|------|------|-------|-------|-----------------------------------|-------|----------|------|
|                  |                                   |              |           | Б                |      | ж    |      | У     |       |                                   |       | С        |      |
|                  | <u>Завтрак</u>                    | с            | я         | с                | я    | с    | я    | с     | я     | с                                 | я     | с        | я    |
| № 213            | Яйцо вареное                      | 1            | 1         | 5,08             | 5,08 | 4,6  | 4,6  | 0,28  | 0,28  | 62,8                              | 62,8  |          | -    |
| стр-231          | Яйцо                              | 1            | 1         |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  |                                   | 60           | 40        | 0,48             | 0,32 | 2,4  | 1,6  | 2,6   | 1,72  | 33                                | 22    |          | -    |
|                  | Икра кабачковая                   | 64           | 43        |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
| № 393<br>стр.349 | Чай с лимоном                     | 180/10/7     | 150/7/3,5 | 0,03             | 0,02 |      |      | 20,33 | 13,89 | 75,4                              | 51,53 | 2,8      | 1,4  |
|                  | чай заварка № 391                 | 30           | 20        |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | лимон                             | 8            | 4         |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | сахар                             | 10           | 7         |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | вода                              | 150          | 130       |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 30           | 20        | 2,3              | 1,54 | 0,9  | 0,8  | 14,9  | 9,96  | 78,6                              | 52,4  | -        | -    |
|                  | Сыр                               | 15           | 10        |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | Сыр                               | 16           | 10,6      |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
| №6 стр-87        | Масло сливочное                   | 5            | 5         | 0,03             | 0,03 | 4,1  | 4,1  | 0,04  | 0,04  | 37,4                              | 37,4  | Сл       | сл   |
|                  | <u>2-ой завтрак в 10-30</u>       |              |           |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | Фрукты свежие                     | 1шт.         | 1шт.      |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | Закуска                           |              |           |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
| №55<br>стр.126   | Икра морковная                    | 50           | 40        | 1,92             | 1,28 | 0,12 | 0,08 | 3,9   | 2,6   | 24                                | 16    | 6        | 4    |
|                  | Морковь                           | 51           | 41        |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | Лук репчатый                      | 10           | 8         |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | томат паста                       | 3            | 2         |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | масло растительное                | 2,5          | 2         |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
|                  | <u>Обед</u>                       |              |           |                  |      |      |      |       |       |                                   |       |          |      |
| №57 стр-<br>117  | Борщ с картофелем с<br>капустой   | 200          | 150       | 1,46             | 1,1  | 3,92 | 2,94 | 10,2  | 7,65  | 82                                | 61,5  | 8,22     | 6,16 |

|                     |  |            |            |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|---------------------|--|------------|------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                     | Свекла                                 | 40         | 31         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | капуста                                | 20         | 15         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Картофель                              | 21,4       | 16         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Морковь                                | 12,6       | 9,6        |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Лук репчатый                           | 9,6        | 7          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Томатная паста                         | 2,4        | 1,8        |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Масло растительное                     | 4          | 3          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Бульон или вода                        | 160        | 120        |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
| <b>№299 стр-270</b> | <b>Котлеты из говядины рубленые</b>    | <b>70</b>  | <b>50</b>  | 17,2 | 12,82 | 15,98 | 11,78 | 11,7  | 9,02  | 268,45 | 200,7  | 0,71  | 0,59  |
|                     | Мясо говядины                          | 52         | 37         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Хлеб пшеничный                         | 12         | 9          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Молоко                                 | 13         | 9          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Или вода                               | 17         | 12         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Лук репчатый                           | 6          | 5          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Сухари                                 | 8          | 6          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Масло сливочное                        | 3          | 2          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
| <b>№321 стр-307</b> | <b>Пюре картофельное</b>               | <b>130</b> | <b>110</b> | 2,57 | 2,14  | 3,98  | 3,05  | 18,71 | 15,43 | 120,12 | 97,07  | 20,78 | 17,15 |
|                     | Картофель-25%                          | <b>148</b> | <b>125</b> |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Картофель-30%                          | <b>159</b> | <b>136</b> |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Картофель-35%                          | 170        | 146        |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Масло сливочное                        | 4          | 3          |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Молоко                                 | 21         | 18         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
| <b>№394стр318</b>   | <b>Смесь из сушеных яблок или груш</b> | <b>180</b> | <b>150</b> | 1,04 | 1,4   | 0,46  | 0,465 | 55,9  | 55,9  | 174,01 | 174,01 | 19,2  | 19,2  |
|                     | яблоои сушеные или груши               | 18         | 15         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Сахар                                  | 14         | 11         |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Вода                                   | 200        | 152        |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|                     | Хлеб пшеничный                         | <b>30</b>  | <b>20</b>  | 2,3  | 1,54  | 0,9   | 0,8   | 14,9  | 9,96  | 78,6   | 52,4   |       |       |
|                     | Хлеб ржаной                            | <b>50</b>  | <b>40</b>  | 3,3  | 2,64  | 0,6   |       | 17,1  | 13,68 | 90,5   | 72,4   | -     | -     |

|                      |                                 |       |       |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|----------------------|---------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
|                      | <b>Полдник</b>                  |       |       |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
| №420<br>стр330       | Кефир                           | 200   | 150   | 5,04         | 4,2          | 5,76         | 4,8          | 7,38          | 6,15          | 100,8          | 84             | 1,26         | 1,05         |
|                      | Кефир                           | 206   | 155   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
| № 453/454<br>стр 385 | Пирожок с повидлом              | 70    | 70    | 4,39         | 4,39         | 4,57         | 4,57         | 29,8          | 29,8          | 167,3          | 167,3          | 0,2          | 0,24         |
|                      | Мука пшеничная                  | 32    | 32    |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Мука пшеничная на<br>подпыл     | 1,7   | 1,3   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Молоко или вода                 | 9     | 9     |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Яйцо                            | 1/12  | 1/12  |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | яйцо на смазку                  | 1/30  | 1/30  |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Сахар                           | 2,4   | 2,4   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Масло растительное              | 3     | 3     |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | масло растительное на<br>смазку | 0,3   | 0,3   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Дрожжи                          | 1,1   | 1     |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Джем,повидло                    | 25    | 25    |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | <b>Ужин</b>                     |       |       |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
| № 94<br>стр139       | Суп молочный пшениый            | 200   | 150   | 5,8          | 4,33         | 5,7          | 11,14        | 18,8          | 11,14         | 149,6          | 112,2          | 1,4          | 1,05         |
|                      | Молоко                          | 140   | 105   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Вода                            | 60    | 45    |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Пшено                           | 16    | 12    |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Сахар                           | 1,6   | 1,2   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Масло сливочное                 | 2     | 1,5   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
| №402<br>стр322       | Кисель молочный                 | 180   | 150   | 0,54         | 0,45         | 0,1          | 0,09         | 27,7          | 26            | 109,32         | 102,85         | 4,88         | 4,5          |
|                      | Молоко-5%                       | 132   | 110   |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Вода                            | 36    | 30    |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Сахар                           | 14    | 12    |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Крахмал                         | 9     | 7     |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Ванилин                         | 0,005 | 0,004 |              |              |              |              |               |               |                |                |              |              |
|                      | Хлеб пшеничный                  | 15    | 15    | 1,16         | 1,16         | 0,6          | 0,6          | 7,74          | 7,74          | 39,3           | 39,3           |              |              |
|                      | <b>Итого за день</b>            |       |       | <b>54,64</b> | <b>44,44</b> | <b>54,69</b> | <b>51,42</b> | <b>261,98</b> | <b>220,96</b> | <b>1691,20</b> | <b>1405,86</b> | <b>65,52</b> | <b>55,34</b> |