

С октября 2021года Понедельник

1 день

Наименование	сад		Б	Ж	У	Ккал.	№ рецептур
	Выход	блюдо					
Завтрак	3-7	1-3					
Макароны отварные с сыром	200	150	11,17	10,28	31,78	264	№ 220
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№ 411
Второй завтрак							
Сок	180	180	0,8	0	18,18	76	№ 418
Итого	580					382	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	180	5,49	5,27	16,32	134,75	№ 87
Гуляш из отварного мяса	80	60	10,32	10,08	6,9	125	№ 293
Каша гречневая рассыпчатая	120	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Компот из сушеных фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	710					680,97	
Полдник							
Ацидолакт	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Печенье	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр
Итого	225					330,5	
Ужин							
Запеканка творожная	130	120	22,43	15,2	46,08	320,6	№ 245
Сгущенное молоко	30	30	1,5	2,55	16,8	96,15	(согласно внутреннему
Мясо отварное (замена)	35		9,8	1,32	0,18	51,9	№ 289
Чай с сахаром(замена)	200	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Чай с молоком	200	150	3,5	3,1	15,08	102,6	№413
Макароны отварные(замена)	150		5,76	0,82	31,14	155,1	№218
Итого	360					519,35	
ИТОГО за день	1880					1912,82	

Вторник

2 день

Наименование	сад		Б	Ж	У	Ккал.	№ рецептуры
	Выход	блюд					
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая молочная рисовая	200	150	4,62	4,56	15,7	120	Согласно внутр приказу №182
Каша вязкая(пшенная безмолочная)	200		4,4	0,04	34,6	159,1	
Кофейный напиток с молоком	200	150	3,12	2,66	12,17	93,3	№414
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№ 411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр.569
Второй завтрак							
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	44	№418
Итого	530					327,8	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200	180	8,6	8,4	14,33	167,25	№95
Птица, тушенная с овощами	80	60	17,04	8,8	0,08	148	№319
Макаронны отварные с маслом	155	155	5,68	4,36	27,25	171	№ 219
Салат из кабачковой икры	60	40					
Компот из изюма	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	745					704,06	
Полдник							
Молоко	200	150	6,08	5,4	10,07	101	№420
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Зефир	25	25	0,5	0	39,16	158	Согл.Внутр.
Итого	225					278,2	
Ужин							
Яйцо отварное	40	40					
Мясо отварное(замена)	35		9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Винегрет	150	150					
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Итого	420					483,35	
Всего за день	2005					1793,41	

Среда

3 день

Наименование	сад						№ рецептур
	Выход	блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак	3-7	1-3					
Капша жидкая(молочная с крупой манная)	200	150	4,37	4,6	29,7	178	№ 199
Капша вязкая (пшеничная)	200		5,5	1,6	36,5	182,5	№182
Какао с молоком	200	150	4,07	3,5	17,57	118,8	№ 416
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак							
Сок	180	180	0,9	0	18,18	76	№418
Итого	610					443,3	
Обед							
Суп рыбный	200	180	8,6	8,4	14,33	167,25	№95
Суп картофельный с макаронами(замена)	200	180	2,6	2,83	17,14	104,75	№88
Ежики мясные	80	60					
Салат из квашеной капусты	60	40					
Картофельное пюре	150	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№339
Компот из кураги	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	710					678,72	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Чай с сахаром (замена)	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Вафля	25	25	4,3	11	30,1	234,5	Стр. 569
Итого	250					347,5	
Ужин							
Плов с курицей	155	155	4,48	6,84	36,04	227,1	№321
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Итого	355					588,2	
ИТОГО за день	1925					2057,72	

Четверг

4 день

Наименование	сад						№ рецептуры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал.		
Завтрак	3-7						
Капша жирная молочная с крупой овсяная)	200	150	3,6	5,7	27,05	178	№ 199
Капша вязкая (овсяная)	200		5,9	3	33,1	182,5	№182
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак							
Фрукт	100		0,3	0,4	9,8	44	№ 386
Итого	530					334,5	
Обед							
Суп картофельный с макаронами	200	180	2,6	2,83	17,14	104,75	№ 88
Котлета куриная	80	60					
Рагу овощное	150	150	2,8	6,4	14,99	128,85	№ 362
Компот из фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	680					645,6	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№419
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№392
Пряник	30	30	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр приказу
Итого	230					372,5	
Ужин							
Омлет натуральный	125	125	7,26	8,72	24,97	211,99	№ 229
Чай с лимоном	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Бутерброд с джемом	70	70	3,8	8,5	31,5	217,5	Согл внутр приказу
Итого	395					471,49	
ИТОГО за день	1835					1824,09	

Пятница

5 день

Наименование	сад					№ рецептуры	
	Выход	блюд	Б	Ж	У		Ккал.
Завтрак	3-7	1-3					
Капша жирная (молочная гречневая)	200	150	2,28	3,6	20,03	121,9	№199
Капша вязкая (безмолочная)	200		4,4	0,04	34,6	159,1	№182
Кофейный напиток с молоком	200	150	3,12	2,66	14,17	93,3	№ 414
Чай с сахаром (замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак							
Сок	180	180	0,9	0	18,18	76	№ 418
Итого	610					520,8	
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	180	2	6,39	8,78	100,55	№73
Котлета рыбная	80	60	11,9	4,05	7,67	115	№271
Салат из свеклы с кукурузой	60	40	0,6	3,7	2,24	44,52	Согл внутр приказу
Каша рассыпчатая рисовая	120	120	5,05	3,6	31,08	177	№ 330
Компот из сухофруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого	740					597,32	
Полдник							
Чай с сахаром (замена)	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№ 411
Йогурт	200	150	5,08	5	8,2	113	№ 419
Печенье	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр приказу
Итого	225					318,5	
Ужин							
Булочка домашняя	70	70	9,22	5,48	29,18	202	№ 452
Макаронные отварные с маслом (замена)	155	155	5,68	4,36	27,25	171	№ 219
Мясо отварное (замена)	35	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Пюре гороховое	150	150	4,48	6,84	36,04	227,1	Согласно внутр приказу
Итого	420					471,1	
ИТОГО за день	1995					1907,72	

Понедельник

6 день

Наименование	сад						№ рецептуры
	Выход	блюд	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак	3-7	1-3					
Макароны отварные с сыром	200	150	11,17	10,28	31,78	264	№ 220
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Второй завтрак							
Сок	180	180	0,9	0	18,18	76	№ 418
Итого						382	
Обед							
Рассольник на мясном бульоне	200	180	2,8	3,28	12,8	92	№ 80
Каша рассыпчатая пшеничная	120	120	2,88	3,46	30,03	162,84	№330
Бефстроганов из мяса	80	60	1,65	1,33	0,35	19,92	№ 294
Компот из сушеных фруктов(изюм)	200	180	0,89	0,06	28,58	118	№ 394
Салат из квашеной капусты	60	40	0,65	3,7	2,08	44,22	Согл. Внутрн. приказу
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	710					523,98	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Чай с сахаром (замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Печенье	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр приказу
Итого	225					330,5	
Ужин							
Сырники творожные	125	120	22,43	15,2	46,08	320,6	№245
Молоко сгущенное	30	30	1,5	2,55	16,8	69,15	Согл. Внутр. приказу
Чай с молоком	200	150	3,5	3,1	15,08	102,6	№413
Мясо отварное(замена)	35	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Каша гречневая (замена)	120	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Итого	355					450,23	
ИТОГО за день	1945					1714,11	

Вторник

7 день

Наименование	сад					№ рецептуры	
	Выход	блюд	Б	Ж	У		Ккал.
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая молочная(овсянная)	200	150	2,28	3,6	20,03	121,9	№199
Каша вязкая (овсянная)(замена)	200		4,4	0,04	34,6	159,1	№182
Какао с молоком	200	150	4,07	3,5	17,57	118,8	№ 416
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак							
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого	530					355,2	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	180	2,07	6,41	13,04	118,3	№63
Биточки куриные	80	60					
Салат из соленого огурца	60	40	0,46	3,65	1,43	40,38	№ 13
Макаронны отварные	120	120	6,8	4,47	28,37	179	№219
Компот из сушеных фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого	790					674,73	
Полдник							
Молоко	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№419
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№ 411
Мармелад	30	30					
Итого	230					347,5	
Ужин							
Запеканка картофельная с мясом	140	140	7,23	9,54	26,67	226,3	№ 308
Чай с лимоном	200	150	0,12	0,02	10,20	41	№412
Итого	365					470,1	
Итого за день	1995					1847,53	

Среда

8 день

Наименование	Сад						№ рецептуры
	Выход	блюд	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая (молочная пшеничная)	200	150	3,6	5,7	27,05	178	№199
Каша жидкая (на воде пшеничная)(замена)	200		5,9	3	33,1	182,5	№182
Кофейный напиток на молоке	200	150	3,12	2,66	14,17	93,3	№ 414
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак							
Сок	180		0,9	0	18,18	76	№ 418
Итого	610					417,8	
Обед							
Уха рыбная	200	180					
Птица с овощами	80	60	10,9	12,53	13,79	212	№ 291
Каша гречневая	150	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№330
Компот из фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр569
Итого	700					694,25	
Полдник							
Йогурт	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№419
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Итого	230					389,5	
Ужин							
Пицца « детская»	150	150	21	25	40	470	№448
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№ 411
Итого	350					588,2	
ИТОГО за день	1935					2071,75	

Четверг

9 день

Наименование	сад						№ рецептуры
	Выход блюд		Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая молочная (пшенная)	200	150	2,06	3,7	26,14	146	№ 199
каша вязкая безмолочная(пшенная)	200		3	0,04	36,1	160	№ 182
Кофейный напиток с молоком	200	150	3,12	2,66	14,17	93,3	№ 414
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак							
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	44	№ 386
Итого:	530					353,8	
Обед							
Борщ с картофелем	200	180	2,3	6,5	14,4	125,55	№ 64
Котлета мясная	80	60	11,50	7,79	7,75	149	№322
Салат из квашеной капусты	60	40	0,5	3,1	1	35	Согл внутр приказу
Пюре картофельное	155	155	5,68	3,6	31,08	177	№ 339
Компот из сухофруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого:	820					735,07	
Полдник							
Молоко	200	150	5,08	5	8,2	113	№419
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Зефир	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр приказу
Итого:	230					171,5	
Ужин							
Суфле творожное	130	120	7,23	9,54	26,67	226,3	№ 245
Молоко сгущенное	30	30	1,5	2,55	16,8	69,15	Согл. Внутр. приказу
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Мясо отварное(замена)	35	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Каша гречневая (замена)	120	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Итого	360					508,03	
ИТОГО за день	2000					1768,4	

Пятница

10 день

Наименование	сад					№ рецептуры	
	Выход	блюд	Б	Ж	У		Ккал.
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая (молочная с гречневой крупой)	200	150	3,6	5,7	27,05	178	№199
Какао с молоком	200	150	5,9	3	33,1	182,5	№182
Чай с сахаром (замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№414 №411
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак							
Сок	180		0,9	0	18,18	76	№418
Итого	610					417,8	
Обед							
Суп картофельный с клецками	170	150	2,1	4,5	10,98	92,58	№91
Клецки	30	30	1,18	0,97	5,74	36,45	№128
Суфле куриное	80	60	9,41	8,63	2,35	124,5	№327
Рагу овощное	150	150	2,8	6,4	14,99	128,85	№362
Компот из сушеных фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого	730					635,68	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Чай с сахаром(замена)	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Пряник	30	30	3,8	8,5	31,6	217,5	Согласно внутреннему. приказу
Итого	225					330,5	
Ужин							
Рыба припущенная с овощами	80	60	6,74	0,42	2,54	41	№ 258
Каша рассыпчатая рисовая	120	120	2,88	3,46	30,03	162,84	№330
Чай с лимоном	200	150	0,12	0,02	10,2	41	№411
Итого	400					362,34	
ИТОГО за день	2040					1746,32	

