Весна-Лето | Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 "Утверждаю" И.Ф.Баташан								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	150	6,44	7,53	25,38	197,00	1,96	171
	Чай с лимоном	180/12/5	0,00	0,00	12,13	47,00	1,34	394
	Хлеб с маслом и сыром	52	5,30	9,36	21,10	195,30	0,11	4/13
	итого:		11,74	16,89	58,61	439,30	3,41	
10:00	Груша порционно	100	0,40	0,30	10,90	47,00	4,00	399
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	60	0,80	3,11	12,29	69,61	12,00	112
	Суп гречневый	200	4,15	6,04	19,67	194,00	1,40	17/2
	Макароны отварные	130	5,02	3,82	30,68	187,01		370
	Гуляш из мяса кур	80	5,98	14,98	4,76	253,30		
	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,08	20,42	81,44	5,20	7/10
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	итого:		18,85	28,43	104,82	866,96	18,60	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	4,04	5,96	43,41	299,00	7,50	200
	Чай с молоком или сливками	180	0,80	1,00	13,50	56,00	2,34	120
	Банан порционно	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	609
	итого:		6,34	7,46	77,91	451,00	9,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1302**	**37,34**	**105,86**	**493,58**	**1804,36**	**189,635**	
День 2 "Утверждаю" И.Ф.Баташан								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	7,60	9,20	22,70	206,80	1,96	72
	Чай с лимоном	180/12/5	0,00	0,00	12,13	47,00	3,22	11/10
	Хлеб с маслом и сыром	52	5,30	9,36	21,10	195,30	0,11	4/13
	итого:		12,90	18,56	55,93	449,10	5,29	
10:00	Йогурт	150	4,30	5,80	16,00	133,90	10,00	118
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом	60	5,17	6,98	0,74	86,63	0,90	28
	Борщ с мясом и сметаной	200	7,00	7,90	9,50	140,20	9,13	45
	Печень по-строгановски	70/30	13,80	8,40	2,40	260,20	0,67	100
	Пюре картофельное	150	3,40	5,50	21,70	141,40	0,00	43/3
	Кисель из сухофруктов и шиповника	200	0,78	0,00	23,80	90,00	0,40	241
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	итого:		32,75	29,18	75,14	800,03	11,10	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с джемом	100/30	18,50	10,90	37,20	381,80	20,26	172
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	1,34	394
	итого:		18,50	10,90	49,18	424,80	21,60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1002**	**68,45**	**123,08**	**376,5**	**1807,8**	**85,972**	
День 3 "Утверждаю" И.Ф.Баташан								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	8,00	9,70	25,40	252,30	1,96	5/4
	Хлеб	35	2,60	1,00	21,00	96,00	2,34	120
	Чай	200	0,80	1,00	13,50	76,00		
	Масло сливочное	8	0,10	8,30	0,10	74,80	0,11	4/13
	итого:		11,50	20,00	60,00	499,10	4,41	
10:00	Банан порционно	100	1,50	0,50	21,00	99,00	4,00	399
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с горошком и маслом	60	1,42	5,02	6,92	88,45	7,05	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,25	6,08	21,15	199,40	2,97	83
	Плов из мяса кур	200	21,34	10,22	36,32	349,48	0,00	45/3
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	91,60	0,00	148
	Кисель	200	0,00	0,00	13,10	52,62		462
	итого:		35,61	21,72	94,49	781,55	10,02	
полдник	Запеканка картофельная с мясом кур и овощами	150	11,30	13,03	48,55	374,32	0,24	
	Чай с молоком или сливками	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,60	400
	итого:		11,70	13,43	58,35	421,32	2,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1443**	**119,12**	**110,8**	**446,68**	**1799,30**	**38,53**	
День 4 "Утверждаю" И.Ф.Баташан								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	6,80	7,70	24,70	196,10	1,96	66
	Хлеб	35	2,60	1,00	21,00	96,00	2,34	120
	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	34,30		
	Какао-напиток на молоке	180	5,00	5,00	20,10	149,00	0,00	213
	итого:		17,00	16,30	65,80	475,40	4,30	
	Напиток из шиповника	120	0,40	0,20	10,50	52,50		
10:00	Яблоко порционно	100	0,40	0,30	10,90	47,00		
ОБЕД	Салат картофельный с огурцом соленым	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	57
	Суп с рыбными консервами	200	9,28	11,33	16,90	206,77	16,00	159
	Рагу из мяса кур	180	22,12	18,25	23,71	358,02	34,25	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,08	20,42	81,44	50,24	7/10
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	итого:		35,14	36,85	83,67	815,83	107,13	
ПОЛДНИК	Винегрет	60	0,95	3,11	5,65	48,61		
	Чай	200	0,04	0,00	9,98	40,28	0,02	10/10
	Пряник	50	3,36	1,96	54,39	238,06		118
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	итого:		6,95	5,47	87,02	408,55	0,02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1625**	**118,98**	**117,74**	**494,38**	**1807,8**	**222,91**	

	День 5 "Утверждаю"			**И.Ф.Баташан**				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	6,70	8,10	26,40	208,00	1,96	69
	Хлеб	35	2,60	1,00	21,00	96,00	2,34	120
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	1,34	394
	Масло сливочное	8	0,10	8,30	0,10	74,80	0,11	4/13
	итого:		9,40	17,40	56,48	408,80	3,79	
10:00	Яблоко порционно	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	57,6
ОБЕД	Салат Витаминный	60	0,36	0,12	1,74	9,06	12,00	112
	Суп с клецками на курином бульоне	200	12,40	6,92	24,63	216,03		2/2
	Рыба тушенная с овощами	70	12,00	12,80	8,70	196,90	0,00	45/3
	Рис отварной	135	3,30	5,50	35,00	202,60		404
	Соус томатный	40	0,51	1,47	3,25	28,65	2,71	462
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,78	0,00	23,80	90,00	0,40	241
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	итого:		31,95	27,21	114,12	824,84	15,11	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,20	12,90	4,20	498,30	0,39	311
	Чай	200	0,04	0,00	9,98	40,28	0,00	1
	итого:		11,24	12,90	14,18	538,58	0,39	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1238**	**105,58**	**115,42**	**379,36**	**1819,2**	**40,53**	
	День 6 "Утверждаю"			**И.Ф.Баташан**				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	6,70	8,10	21,30	187,40	1,96	171
	Хлеб	35	2,60	1,00	21,00	96,00	2,34	120
	Масло сливочное	8	0,10	8,30	0,10	74,80	0,11	4/13
	Яйцо отварное	0,5	0,10	0,10	0,00	0,70		
	Чай с молоком или сливками	180	0,80	1,00	13,50	56,00	2,34	120
	итого:		3,60	18,50	55,90	414,90	6,75	
10:00	Сок яблочный	200	0,60	0,10	11,90	51,60		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,08	1,85	38,26	8,02	18
	Свекольник со сметаной	200	9,80	11,50	12,10	195,40		
	Каша гречневая рассыпчатая	135	4,40	4,23	31,31	156,00		
	Котлета мясная рубленная запеченная с соусом молочным	80	11,06	9,35	9,35	171,34		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	50,24	7/10
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	итого :		28,92	28,56	95,41	732,60		
	Капуста тушенная с мясом	190/12	14,04	16,76	30,53	321,51	0,08	206
ПОЛДНИК	Печенье и конфета	43	2,75	4,33	32,95	173,45		
	Чай	200	3,75	7,20	81,00	108,00	18,15	15
	итого		20,54	28,29	144,48	602,96	18,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**92,88**	**122,51**	**459,**	**1802,06**	**89,984**	
	День 7 "Утверждаю"			**И.Ф.Баташан**				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с изюмом	200	5,84	8,24	31,96	245,10	1,96	4/4
	Хлеб	35	2,60	1,00	21,00	96,00	2,34	120
	Масло сливочное	8	0,10	8,30	0,10	74,80	0,11	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,70	4,90	21,00	158,30	0,50	6/10
	итого :		13,24	22,44	74,06	574,20	4,91	
10:00	Йогурт	200	4,30	5,80	16,00	133,90	10,00	118
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	7,60	31/1
	Щи из свежей капусты со сметанной	200	9,60	6,73	9,28	140,52	17,58	152
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	37,46	31/8
	Гуляш из мяса кур	80	5,98	14,98	4,76	203,30	0,04	6/11
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,08	20,42	81,44	50,24	7/10
	итого :		22,01	27,49	71,02	657,26	112,92	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	4,51	4,72	19,25	114,18	0,00	
	Какао-напиток на молоке	180	5,00	5,20	20,10	149,00	3,24	240
	Печенье и конфета	43	2,75	4,33	32,95	173,45		
	итого :		12,26	14,25	72,30	436,63	3,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1696**	**99,32**	**134,16**	**450,76**	**1801,99**	**252,12**	
	День 8 "Утверждаю"			**И.Ф.Баташан**				
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	8,00	9,70	25,40	222,30	1,96	68
	Хлеб	35	2,60	1,00	21,00	96,00	2,34	120
	Масло сливочное	8	0,10	8,30	0,10	74,80	0,11	4/13
	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	34,30		
	Какао-напиток на молоке	180	5,00	5,00	20,10	159,00	0,00	213
	итого :		18,30	26,60	66,60	586,40	4,41	
	Печенье	43	2,75	4,33	32,95	173,45	0,00	609
10:00	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	10,50	59,50	4,00	399
ОБЕД	Свалат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,55	4,55	4,02	59,26	23,00	5/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,50	5,30	14,52	195,00	17,90	5/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом	200	20,00	10,34	9,06	209,84		503
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	83,60	0,00	148
	Чай с лимоном	180/12/5	0,00	0,00	12,13	47,00		
	итого :		29,65	20,59	56,73	594,70	40,90	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	100	9,60	9,00	32,10	298,00	0,10	483
	Чай	200	0,04	0,00	9,98	40,28	0,00	1
	Груша порционно	100	0,40	0,30	10,90	47,00		
	итого :		10,04	9,30	52,98	385,28	0,10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1526**	**64,95**	**117,51**	**396,07**	**1799,33**	**94,806**	

День 9 " Утверждаю "				**И.Ф.Баташан**				
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	7,60	9,20	22,70	206,80	1,96	72
	Чай с молоком или сливками	180	0,80	1,00	13,50	56,00		
	Хлеб	35	2,60	1,00	21,00	96,00	2,34	120
	Масло сливочное	8	0,10	8,30	0,10	74,80	0,11	4/13
	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	34,30		
	итого :		13,70	22,10	57,30	467,90	4,41	
10:00	Сок яблочный	200	0,60	0,10	11,90	51,60		
	Печенье	43	2,75	4,33	32,95	177,45	0,00	609
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	53
	Суп Русский	200	3,74	2,00	17,24	101,60	16,00	159
	Рагу овощное	200	11,70	14,80	15,90	243,40	1,06	11/7
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,78	0,00	23,80	90,00	0,40	241
	итого :		20,39	22,28	77,84	583,60	20,66	
ПОЛДНИК	Капуста тушенная с мясом	200	10,00	8,20	10,80	290,00		
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	148
	Кофейный напиток с молоком	180	4,70	4,90	21,00	148,30		
	итого :		17,30	13,50	48,80	519,90	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1746	106,13	120,19	412,73	1800,45	50,138	
И.Ф.Баташан								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	7,30	21,40	198,70		4/4
	Какао на молоке	180	5,00	5,20	20,10	169,00		120
	Масло сливочное	8	0,01	8,30	0,10	94,80		4/13
	Хлеб	35	2,63	1,00	21,00	96,00		6/10
	итого :		14,24	21,80	62,60	558,50		
10:00	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00		118
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	0,36	0,12	1,74	9,06	12,00	31/1
	Суп картофельный с горохом	200	12,10	6,90	20,20	190,90		152
	Каша гречневая рассыпчатая	135	5,40	6,50	24,80	185,00		31/8
	Гуляш из говядины	60/50	10,20	11,60	3,70	190,50		6/11
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,40	241
	Хлеб	40	2,60	0,40	17,00	81,60		7/10
	итого :		31,14	25,52	91,24	747,06		
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,85	7,53	48,05	292,25		240
	Молоко кипяченное	200	3,75	7,20	81,00	108,00		
	итого :		8,60	14,73	129,05	400,25		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	51,18	69,98	233,38	1801,81	80,091	
ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15169,5	567,42	638,98	2397,46	18,097	715,57	
ИЕ ЗА ПЕРИОД:		15169,5	567,42	638,98	2397,46	18,097	715,57	