Сезон: летне-осеннее

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: первая								
День 1								
Завтрак:								
	Макароны запеченные с яйцом и сыром		**1\130**	***7,73***	***8,77***	***20,11***	***191,66***	**420, 421 сб.рец.**
	макаронные изделия	22		1,32	0,28	18,63	83,06	
	яйцо	24		2,74	2,48	0,15	33,90	
	молоко	28		0,50	0,34	1,31	10,30	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	сыр	12		3,16	3,19	0,00	42,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		**20\5**	***1,54***	***4,29***	***9,84***	***84,40***	**1 сб.рец.**
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	50	**1\50**	***0,20***	***0,20***	***4,90***	***23,50***	**847 сб.рец.**
	Чай с сахаром и лимоном		**1\180**	***0,18***	***0,00***	***6,16***	***26,58***	**56 азб. пит.**
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	120	**1\120**	***0,55***	***0,12***	***12,10***	***65,45***	**94 алгоритм**
Итого за завтрак:				**10,20**	**13,38**	**53,11**	**391,59**	
Обед:								
	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		**1\150**	***3,81***	***4,60***	***8,54***	***93,38***	**16 кар.раск.**
	мясо говядина	19		1,41	0,49	0,00	10,08	

	яйцо	12		1,51	1,04	0,08	18,8	
	картофель	58		0,38	0,10	5,14	23,08	
	свекла	40		0,07	0,02	1,76	7,16	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	сметана	6		0,13	0,30	0,11	3,32	
	вода	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш в соусе		**1\60**	***10,16***	***6,36***	***3,28***	***110,98***	**591 сб.рец.**
	мясо говядина	66		9,56	3,32	0,00	68,40	
	морковь	6		0,04	0,00	0,22	1,07	
	лук	12		0,08	0,00	0,47	2,15	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	мука пшеничная	3		0,34	0,04	2,12	9,84	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша гречневая вязкая		**1\110**	***3,27***	***2,64***	***18,38***	***96,20***	**681 сб.рец.**
	крупа гречневая	27		3,26	0,16	18,36	73,80	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	90		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из свежей капусты с морковью		**1\30**	***0,50***	***2,02***	***1,54***	***26,82***	**151 орг.дет.пит.**
	капуста свежая	30		0,43	0,02	1,13	6,72	
	морковь	8		0,07	0,00	0,41	2,10	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Компот из свежих фруктов		**1\150**	***0,09***	***0,09***	***8,24***	***34,70***	**859 сб.рец.**
	свежие фрукты	34		0,09	0,09	2,24	10,70	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Хлеб пшеничный	20	**1\20**	***1,52***	***0,16***	***9,80***	***47,00***	**120 алгоритм**
	Хлеб ржаной	28	**1\28**	***1,57***	***0,31***	***13,80***	***65,00***	**121 алгоритм**
Итого за обед:				**20,92**	**16,18**	**63,58**	**474,08**	
Полдник:								
	Булочка с посыпкой		**1\50**	***3,50***	***3,59***	***27,71***	***128,84***	**51 азбука питания**
	мука пшеничная	29\1		2,94	0,14	21,96	72,46	
	молоко	15		0,26	0,18	0,70	5,51	
	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	дрожжи	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	масло сливочное	2,5		0,01	2,06	0,02	18,70	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	150	**1\150**	***3,77***	***3,25***	***6,02***	***70,00***	**89 алгоритм**
Итого за полдник:				**7,27**	**6,84**	**33,73**	**198,84**	
Ужин:								
	Каша пшеничная молочная		**1\150**	***4,83***	***5,96***	***18,17***	***138,77***	**384 сб. рец.**
	крупа пшеничная	15		1,81	0,08	10,20	40,99	
	молоко	120		3,01	2,59	4,95	55,99	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	Какао на молоке		**1\180**	***4,46***	***4,22***	***11,78***	***96,71***	**89 алгоритм**
	како порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	**1\20**	***1,52***	***0,16***	***9,80***	***47,00***	**120 алгоритм**
	Хлеб ржаной	20	**1\20**	***1,12***	***0,22***	***9,85***	***46,42***	**121 алгоритм**
	Кондитерское изделие	15	**1\15**	***0,48***	***0,42***	***10,54***	***48,00***	**120 алгоритм**
Итого за ужин:				**12,41**	**10,98**	**60,14**	**376,90**	

Итого за день:				**50,80**	**47,38**	**210,56**	**1441,41**	

Сезон: летне-осеннее

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: первая								
День 2								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная		**1\150**	***4,20***	***5,33***	***19,77***	***141,70***	**98 алгоритм**
	молоко	125		3,14	2,70	5,16	58,33	
	крупа рисовая	15		1,05	0,15	11,59	48,32	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		**20\5**	***1,54***	***4,29***	***9,84***	***84,40***	**1 сб.рец.**
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		**1\180**	***4,46***	***4,22***	***10,78***	***92,71***	**89 алгоритм**
	какао порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	95	**1/95**	***0,38***	***0,38***	***9,31***	***44,70***	**847 сб. рец.**
Итого за завтрак:				**10,58**	**14,22**	**49,70**	**363,51**	
Обед:								
	Суп картофельный на мясном бульоне		**1\150**	***4,19***	***5,36***	***5,93***	***116,13***	**200 сб. рец.**
	мясо говядина	35		3,66	2,26	0,00	62,38	
	картофель	56		0,37	0,10	4,96	22,29	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	бульон	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рыба, тушеная в томате с овощами		**1\60**	***8,93***	***4,49***	***3,33***	***89,72***	**486 сб. рец.**

	рыба св/м минтай	104		8,42	0,47	0,00	38,52	
	морковь	30		0,22	0,02	1,87	8,54	
	лук	10		0,05	0,00	0,37	1,34	
	томат-паста	5		0,24	0,00	1,09	5,32	
	масло растительное	4		0,00	4,00	0,00	36,00	
	Картофельное пюре		**1\110**	***2,63***	***3,55***	***15,91***	***106,60***	**694 сб. рец.**
	картофель	115		1,78	0,35	14,50	68,50	
	молоко	28		0,84	0,72	1,39	15,70	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Овощи порционные	42	**1\40**	***0,28***	***0,04***	***0,76***	***4,40***	**59 орг.дет.пит.**
	Компот из смеси сухофруктов		**1\150**	***0,62***	***0,03***	***12,12***	***51,80***	**868 сб.рец.**
	сухофрукты	12		0,62	0,03	6,12	27,80	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	**1\20**	***1,52***	***0,16***	***9,80***	***47,00***	**120 алгоритм**
	Хлеб ржаной	28	**1\28**	***1,57***	***0,31***	***13,80***	***65,00***	**121 алгоритм**
Итого за обед:				**19,74**	**13,94**	**61,65**	**480,65**	
Полдник:								
	Ленивые вареники с соусом сметанным		**1\110\10**	***11,03***	***7,66***	***18,33***	***149,35***	**57 кар. раск., 45 аз. Пит.**
	творог	68		8,07	2,86	1,34	63,64	
	мука	18		2,00	0,27	13,17	31,69	
	яйцо	6,5		0,74	0,67	0,04	9,08	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	для соуса:							
	сметана	10		0,16	0,97	0,42	5,15	
	мука	1		0,05	0,00	0,34	1,65	
	масло сливочное	0,5		0,00	0,41	0,00	3,74	
	Молоко кипяченное	150	**1\150**	***3,77***	***3,25***	***6,02***	***70,00***	**94 алгоритм**
Итого за полдник:				**14,80**	**10,91**	**24,35**	**219,35**	
Ужин:								
	Плов с мясом		**1\150**	***7,48***	***9,20***	***25,08***	***240,68***	**88 алгоритм**
	мясо говядины	63		5,13	4,59	0,00	96,54	
	крупа рисовая	30		2,10	0,30	23,19	96,90	
	лук репчатый	14		0,15	0,01	1,29	5,96	

	морковь	18		0,09	0,01	0,58	2,49	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Яйцо отварное	45	**1\41**	***5,08***	***4,60***	***0,28***	***63,80***	**112 алгоритм**
	Салат из свежих помидор с луком		**1\40**	***0,25***	***2,06***	***1,45***	***25,24***	**58 сб.рец.**
	помидоры	34		0,19	0,06	0,92	4,83	
	лук	6		0,06	0,00	0,53	2,41	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Чай с сахаром		**1\180**	***0,00***	***0,00***	***6,00***	***24,00***	**94 алгоритм**
	чай заварка	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	**1\20**	***1,12***	***0,22***	***9,85***	***46,42***	**121 алгоритм**
Итого за ужин:				**13,93**	**16,08**	**42,66**	**400,14**	
Итого за день:				**59,05**	**55,15**	**178,36**	**1463,65**	