

С апреля 2019 года Понедельник

1 день

Наименование	сад					
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	№ рецептур
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	№ 220
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42	№ 411
Второй завтрак						
Сок	180	0,8	0	18,18	76	№ 418
Итого	580				382	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75	№ 87
Гуляш из отварного мяса	80	10,32	10,08	6,9	125	№ 293
Каша рассыпчатая (пшеничная)	120	5,05	3,6	31,08	177	№ 330
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	700				636,75	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Чай с сахаром(замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Стр. 569
Итого	250				230,5	
Ужин						
Запеканка творожная	130	22,43	15,2	46,08	320,6	№ 245
Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,8	96,15	(согласно внутреннему приказу)
Мясо отварное (замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№ 289
Чай с сахаром(замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Чай с молоком	200	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	1890				1768,6	

Вторник

2 день

Наименование	сад					
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая молочная(с крупой манной)	200	2,28	3,6	20,03	121,9	№ 199
Каша вязкая(манная безмолочная)	200	4,4	0,04	34,6	159,1	№182
Кофейный напиток с молоком	200	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						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№418
Итого	530				329,7	
Обед						
Рассольник Ленинградский	250	2,36	6,62	16,89	136,55	№82
Биточки мясные	80	11,59	7,79	7,75	149	№306
Мясо отварное(замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	№ 219
Салат из помидор с луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22	№14
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	795				700,77	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№419
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
Итого	230				183,5	
Ужин						
Колбаса (порционная)	60	7,68	13,32	0,9	154,5	№9
Мясо отварное(замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№339
Зефир	50	0,5	0	39,16	158	Согл.Внутр. приказу
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Итого	460				495,75	
Всего за день	2015				1709,72	

Среда

3 день

Наименование	сад					№ рецептур
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Каша жидкая(молочная с крупой пшено)	200	4,37	4,6	29,7	178	№ 199
Каша вязкая (пшенная безмолочная)(замена)	200	5,5	1,6	36,5	182,5	№182
Какао с молоком	200	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	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак						
Сок	180	0,9	0	18,18	76	№418
Итого	610				443,3	
Обед						
Борщ с картофелем	250	2,3	6,5	14,4	125,55	№64
Рыба припущенная с овощами	80	6,74	0,42	2,54	41	№ 258
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№339
Мясо отварное(замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	730				503,8	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
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
Итого	230				183,5	
Ужин						
Плов с курицей	155	4,48	6,84	36,04	227,1	№321
Салат из огурца свежего	60	0,46	3,65	1,43	40,38	№13
Вафля	50	4,3	11	30,1	234,5	Согл внутр приказу
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	№ 412
Итого	465				542,98	
ИТОГО за день	2005				1673,58	

Четверг

4 день

Наименование	сад					№ рецептуры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Каша жидкая молочная с крупой овсяная)	200	3,6	5,7	27,05	178	№ 199
Каша вязкая (овсяная безмолочная)(замена)	200	5,9	3	33,1	182,5	№182
Кофейный напиток с молоком	200	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						
Фрукт	100	0,3	0,4	9,8	44	№ 386
Итого	530				385,8	
Обед						
Суп картофельный с макаронами	250	2,6	2,83	17,14	104,75	№ 88
Тефтели мясные	80	10,91	12,53	13,79	212	№ 304
Рагу овощное	150	2,8	6,4	14,99	128,85	№ 362
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	730				645,6	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№419
Чай с сахаром(замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр 569
Итого	230				183,5	
Ужин						
Жаркое по-домашнему	160	7,26	8,72	24,97	211,99	№ 292
Салат из помидор с луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22	№14
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Печенье	50	3,8	8,5	31,5	217,5	Согл внутр приказу
Итого	470				515,71	
ИТОГО за день	1960				1730,61	

Наименование	сад					№ рецептуры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Каша жидкая(молочная с крупой манной)	200	2,28	3,6	20,03	121,9	№199
Каша вязкая (безмолочная манная)(замена)	200	4,4	0,04	34,6	159,1	№182
Кофейный напиток с молоком	200	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	0,9	0	18,18	76	№ 418
Итого	610				520,8	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,39	8,78	100,55	№73
Гуляш из отварного мяса	80	10,32	10,08	6,9	125	№293
Салат из огурцов свежих и помидор	60	0,6	3,7	2,24	44,52	№15
Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого	760				649,07	
Полдник						
Чай с сахаром(замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№ 411
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Пряник	50	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр приказу
Итого	250				228,5	
Ужин						
Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,8	132,4	№ 101
Макароны отварные с маслом (замена)	155	5,68	4,36	27,25	171	№ 219
Мясо отварное(замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Стр. 569
Итого	450				291,9	
ИТОГО за день	2070				1690,27	

Понедельник

6 день

Наименование	сад					№ рецептуры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	№ 220
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Второй завтрак						
Сок	180	0,9	0	18,18	76	№ 418
Итого	580				382	
Обед						
Рассольник на мясном бульоне	250	2,8	3,28	12,8	92	№ 80
Каша рассыпчатая(рисовая)	120	2,88	3,46	30,03	162,84	№330
Бефстроганов из мяса	80	1,65	1,33	0,35	19,92	№ 294
Компот из сушеных фруктов(изюм)	200	0,89	0,06	28,58	118	№ 394
Салат из помидор с луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22	№14
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 569
Итого	760				523,98	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Чай с сахаром (замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Печенье	50	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр приказу
Итого	250				330,5	
Ужин						
Омлет натуральный	125	11,02	21,23	2,12	244,23	№229
Салат из капусты пекинской, огурцов и сладкого перца	60	0,76	4,25	2,29	50,46	№ 17
Чай с сахаром(замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Бутерброд с вареньем	70	4,01	0,54	35,87	165	№2
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	№412
Мясо отварное(замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Каша рассыпчатая (гречневая)(замена)	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Итого	455				500,69	
ИТОГО за день	2045				1737,17	

Наименование	сад					№ рецептуры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Каша жидкая молочная(манная)	200	2,28	3,6	20,03	121,9	№199
Каша вязкая (манная)(замена)	200	4,4	0,04	34,6	159,1	№182
Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,8	№ 416
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр. 569
Второй завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого	530				355,2	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	6,41	13,04	118,3	№63
Кнели куриные	80	17,75	3,58	5,3	124	№329
Салат из огурца свежего	60	0,46	3,65	1,43	40,38	№ 13
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№339
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого	790				707,93	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№419
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
Итого	230				183,5	
Ужин						
Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	№329
Соус томатный	45	0,5	1,9	3,6	33,5	№ 219
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	№412
Зефир	50	0,5	0	39,16	158	Согл внутр приказу
Итого	460				543,5	
Итого за день	2010				1790,13	

Среда

8 день

Наименование	Сад					№ рецептуры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Каша жидкая (молочная овсяная)	200	3,6	5,7	27,05	178	№199
Каша жидкая (на воде овсяная)(замена)	200	5,9	3	33,1	182,5	№182
Кофейный напиток на молоке	200	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	0,9	0	18,18	76	№ 418
Итого	610				417,8	
Обед						
Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,33	167,25	№95
Биточки мясные	80	11,59	7,79	7,75	149	№ 306
Мясо отварное(замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№ 289
Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр569
Итого	700				694,25	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№419
Чай с сахаром(замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр569
Итого	230				183,5	
Ужин						
Сырники творожные	125	22,43	15,2	46,08	320,6	№ 245
Молоко сгущеное	30	1,5	2,55	16,8	69,15	Согл внутр приказу
Чай с молоком	200	3,5	3,1	15,08	102,6	№ 413
Мясо отварное (замена)	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Каша рассыпчатая гречневая(замена)	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Итого	395				588,2	
ИТОГО за день	1935				2071,75	

Четверг

9 день

Наименование	сад					№ рецептуры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Каша жидкая молочная (рисовая)	200	2,06	3,7	26,14	146	№ 199
каша вязкая безмолочная(рисовая)	200	3	0,04	36,1	160	№ 182
Кофейный напиток с молоком	200	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						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 386
Итого:	530				353,8	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75	№ 87
Котлета куриная	80	15,64	3,89	13,46	151	№322
Макаронны отварные с маслом	155	5,68	3,6	31,08	177	№ 330
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№ 394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого:	760				662,75	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№419
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
Итого:	230				183,5	
Ужин						
Запеканка картофельная с мясом	140	7,23	9,54	26,67	226,3	№ 226
Соус сметанный	30	0,42	15	1,76	22,23	№289
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Печенье	50	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл внутр приказу
Итого	420				508,03	
ИТОГО за день	1940				1706,08	

Пятница

10 день

Наименование	сад					№ рецептуры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак						
Каша жидкая (молочная с овсяной крупой)	200	3,6	5,7	27,05	178	№199
Каша жидкая (безмолочная с овсяной крупой)	200	5,9	3	33,1	182,5	№182
Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	11.17	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	0,9	0	18,18	76	№418
Итого	610				417,8	
Обед						
Суп картофельный с клецками	220	2,1	4,5	10,98	92,58	№91
Клецки	30	1,18	0,97	5,74	36,45	№128
Биточки мясные	80	11,59	7,79	7,75	149	№306
Рагу овощное	150	2,8	6,4	14,99	128,85	№362
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Стр.569
Итого	730				606,88	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	№ 419
Чай с сахаром(замена)	200	0,07	0,02	10,51	42	№411
Пряник	50	3,8	8,5	31,6	217,5	Согласно внутреннему. приказу
Итого	250				330,5	
Ужин						
Рыба припущенная с овощами	80	6,74	0,42	2,54	41	№ 258
Каша рассыпчатая рисовая	120	2,88	3,46	30,03	162,84	№330
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Стр 569
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	№411
Итого	450				362,34	
ИТОГО за день	2040				1717,52	

Использовать в дальнейшем с пересчетом калорийности

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	180	8	5.4	40.3	241.2	№179
Компот из свежих фруктов:						
Из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	№390
Из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	№390