

Неделя: Вторая День: Понедельник

Сезон: зимне-весенний _____

Возрастная категория 1-3 года

№ рецептура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
168	Каша гречневая вязкая	150	2,2	7,84	25,78	138,7
1	Бутерброд с маслом(крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	1,98	7,2	14,01	130
392	Чай с лимоном	150	0,04	0	6,99	48
	Итого за прием:	337	4,22	15,04	46,78	316,7
	10.00 Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	100	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61
442	Вареники с картофельным фаршем	180/5	10,5	16,7	68,25	465
336	Капуста квашеная	30	0,6	1,08	3	23,7
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,01	16,63	65
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,05	35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	565	15,67	22,49	114,85	703,7
	ПОЛДНИК					
235	Пудинг из творога	50	23,6	5,38	3,88	127
354	Соус сметанный	20	0,422	1,499	1,478	22,23
400	Молоко	150	4,57	4,54	0	85
	Итого за прием:	220	28,52	10,63	11,66	234,23
	Итого за день:		48,81	48,2	183,03	1298,63

Неделя: Вторая

Сезон: зимнее-весенний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
168	Каша гречневая вязкая	160	2,8	19,6	33	181
1	Бутерброд с маслом(крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	1,98	6,5	14,01	130
392	Чай с лимоном	180	0,18	0	13,47	58
	Итого за прием:	377	4,22	15,04	46,78	351
	10.00 Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,73	4,34	10,28	81
442	Вареники с картофельным фаршем	180/5	10,5	16,7	68,25	465
75	Икра свекольная	50	1,15	3,4	7,7	65
376	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	16,29	63
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	655	17,61	25,16	123,7	782
	ПОЛДНИК					
235	Пудинг из творога	70	10,6	7,53	5,43	178,5
354	Соус сметанный	20	0,422	1,499	1,478	22,23
400	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	7,56	92
	Итого за прием:	270	16,242	13,529	14,468	292,73
	Итого за день:		38,47	53,77	194,75	1469,73

