

Неделя первая
День первый. Неделя первая. Сезон: Осенний-зимний. Возрастная категория 1-3, 3-7 лет.

№ рецепт	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
Завтрак							
№173	Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	Яблоко	100	2,5	1,2	16,0	85	
	ИТОГО	540	28,66	19,22	81,54	504,46	7,38
Обед							
№ 56	Щи из свеж. капусты	250	2,02	2,11	6,88	50,60	3,71
№49	Макароны с курицей	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0
Полдник							
№ 40	Компот	200	0	0	13,5	46,5	0
№ 147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	ИТОГО	640	26,46	29,35	80,65	645,86	34,19
Ужин							
№	Вафли	40	0,9	0,3	80,8	330	0
№114	Чай	200	28,66	19,22	81,54	504,46	7,38
	ИТОГО:	240	29,56	19,52	162,34	834,46	7,38
	ВСЕГО за день:	1420	84,68	68,09	324,53	1984,78	48,95

День второй. Неделя первая Сезон:Осенний -зимний. Возрастная категория 1-3, 3-7лет

№ рецепт.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
Завтрак							
№88	Каша манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Сок	100	0,45		11,43	48	2,1
	ИТОГО	540	28,5	14,26	95,5	521,56	8,58
Обед							
№89	Суп с клецками	100	3,70	0,77	9,75	54,27	1,72
№ 64	Рагу овощное	200	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4
№65	Кисель	200	0,43	0	21,42	81	0,36
№147	хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№							
№							
	ИТОГО	540	15,39	9,8	74,72	407,47	10,96
Полдник							
№ 267	Блины со стуженкой	100	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03
№114	Чай	200	6,4	5,0	23,8	219	2,46
№							
	ИТОГО	300	13,19	14,16	65,5	514,75	2,49
	ВСЕГО за день:	1380	57,08	38,22	235,72	1443,78	22,03

День третий. Неделя первая. Сезон: Осенний-зимний. Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет.

№ рецептуры	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	завтрак						
№ 84	Каша Дружба	200	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
№263	Чай	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Йогурт	100	0,45		10,1	46	1,8
	ИТОГО	540	18,81	15,92	85,12	527,93	6,08
	Обед						
№73	Рассольник	100	2,02	2,11	6,88	50,60	3,71
№168	Гречка с тефтелями	180	9,45	5,85	26,88	195,15	
№40	Компот	200	0	0	13,5	46,5	0
№ 147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	ИТОГО	520	20,69	13,32	79,46	479,43	10,36
	Полдник						
№120702	Булочка	100	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03
№114	Чай	200	6,4	5	23,8	219	2,46
	ИТОГО	300	13,79	11,98	67,25	484,99	2,63
	ВСЕГО за день:	1360	53,29	41,22	231,83	1492,35	19,07

Четвертый день. Неделя первая Сезон: Осенний-зимний. Возрастная категория 1-3, 3-7лет.

№ рецепт.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
Завтрак							
№56	Омлет	150	8,55	7,23	41,17	270,5	0,13
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Апельсин	100	0,45		11,043	48	2,1
	ИТОГО	490	26,23	14,28	56,503	351,06	8,71
Обед							
№204	Суп крестьянский	250	2,4	3,17	19,76	106,5	6,8
№88	Плов с курицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0
№65	Кисель	200	0,43	0	21,42	81	0,36
№147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	ИТОГО	720	22,63	20,76	68,79	549,71	22,9
Полдник							
№	Сухари	40	9	8	67	380	0
№114	Чай	200	6,4	5,0	23,8	219	2,46
	ИТОГО	240	15,4	13	90,8	599	2,46
	ВСЕГО за день:	1450	64,26	48,04	216,093	1499,77	34,07

День пятый. Неделя первая. Сезон: Осенний-зимний. Возрастная категория 1-3, 3-7лет.

№ рецепт	наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	завтрак						
№96	Каша пшеничная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Сок	100	0,60	0,14	15,00	66	40
	ИТОГО	540	27,08	17,57	82,9	491,44	47,38
	Обед						
№30	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	9,97
№63	Пюре с рыбой	200	14,32	9,56	61,84	218,94	5,23
	Компот						
№40	Компот	200			13,5	46,5	
№147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	ИТОГО	690	26,84	29,9	82,38	691,13	47,53
	Полдник						
№52	Оладьи	100	5,18	7	33,8	200	
№114	Чай	200	6,4	5	23,8	219	2,46
	ИТОГО	300	11,58	12	57,6	419	2,46
	ВСЕГО за день:	1530	65,5	59,47	222,88	16,01,57	97,37

Неделя вторая

Шестой день. Неделя вторая Сезон: Осенний-зимний. Возрастная категория 1-3, 3-7 лет.

№ рецепт	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
Завтрак							
№173	Каша рисовая	200	6,98	10,4	25,01	222,38	0,9
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5
	ИТОГО	540	26,48	16,33	79,32	436,1	12,38
Обед							
№98	Суп с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58
№49	Макароны с курицей	150	5,9	8,11	31,29	229,76	5,1
№40	Компот	200	0,43	0	21,42	81	0,36
№147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	ИТОГО	650	13,48	11,2	75,25	432,1	19,81
Полдник							
№	Зефир	40	0,9	0,3	80,8	330	0
№114	Чай	200	6,4	5,0	23,8	219	2,46
	ИТОГО	240	12,64	13,1	58,11	453	3,49
	ВСЕГО за день:	1430	52,6	40,63	212,68	1321,2	35,68

День Седьмой. Неделя вторая Сезон: осенний-зимний . Возрастная категория 1-3, 3-7 лет

№ рецепт.	Наименование	Выход блюда					КК	С
		Б	Ж	У	КК	С		
Завтрак								
№88	Каша манная	200	10,4	25,87	224,9	0,9		
№263	Чай	200	3,1	14	53,06	6		
№3	Хлеб с маслом	40	3,93	28,9	150	0,48		
№	Сок	100	0	10,1	46	1,8		
	ИТОГО	540	17,43	78,87	473,96	9,18		
Обед								
№88	Суп гороховый	250	2,44	16,1	185,8	4,3		
№64	Рагу с курицей	150	6,27	19,6	175,33	0		
№65	Кисель	200		13,5	46,5			
№147	Хлеб	40	3,93	28,9	150	0,48		
	ИТОГО	640	23,43	73,1	766,53	5,99		
Полдник								
№267	Блины с повидлом	100	7,98	41,8	229,23			
№114	чай	200	5	23,8	219	2,46		
	ИТОГО	300	12	57,6	419	2,46		
	ВСЕГО за день:	1480	52,86	209,57	1659,49	17,63		

Восьмой день. Неделя вторая Сезон: осенний-зимний. Возрастная категория 1-3, 3-7лет

№ рецепт.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
Завтрак							
№84	Каша дружба	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Йогурт	100	0,45		11,43	48	2,1
	ИТОГО	540	25,81	16,98	81,13	472,44	9,48
Обед							
№34	Свекольник со сметаной	250	1,13	1,1	7,13	44	2,8
№168	Гречка с тефтелями	180	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
№40	Компот	200	0,43		21,42	81	0,36
№147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48540
	ИТОГО	670	16,56	10,33	72,11	502,27	11,81
Полдник							
№	Пряник	60	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03
№114	Чай	200	6,4	5	23,8	219	2,46
	ИТОГО	260	13,19	14,16	65,5	514,75	2,49
	ВСЕГО за день:	1470	55,56	41,47	218,74	1489,46	23,78

Девятый день. Неделя вторая Сезон: осенний-зимний . Возрастная категория 1-3, 3-7 лет

№.рецепт.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
Завтрак							
№56	Омлет	200	6,87	8,04	25,92	214	
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Мандарин	100	2,5	1,2	16	85	
	ИТОГО	540	28,87	16,28	84,82	502,06	6,48
Обед							
№97	Суп-уха	200	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58
№88	Плов с курицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,29
№65	Кисель	200			13,5	46,5	
№147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	ИТОГО	670	12,13	10,33	64,49	373,88	19,7
Полдник							
№	Печенье	60	4,29	8,22	24,07	145,3	
№114	чай	200	6,4	5,0	23,8	219	2,46
	ИТОГО	260	10,69	13,22	47,87	364,3	2,46
	ВСЕГО за день:	1470	51,69	39,83	197,18	1240,24	28,64

Десятый день. Неделя вторая Сезон: осенний-зимний . Возрастная категория 1-3, 3-7лет

№ рецепт.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
Завтрак							
№96	Каша пшениная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9
№263	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6
№3	Хлеб с маслом	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
№	Сок	100	0,45		11,043	48	2,1
	Итого	540	26,93	17,43	78,943	473,44	9,48
Обед							
№89	Домашняя лапша	100	1,13	1,1	7,13	44	2,8
№63	Пюре с рыбой	200	14,32	9,62	60,56	219,64	2,09
Полдник							
№40	Компот	200	0,43		21,42	81	0,36
№147	Хлеб	40	7,5	3,93	28,9	150	0,48
	ИТОГО	540	24,7	16,72	130,64	558,3	11,96
Всего за день							
№	Конфеты	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12
№114	Чай	200	6,4	5	23,8	219	2,46
	ИТОГО	220	7,04	5,56	40,02	287,42	2,58
	Всего за день	1300	58,67	39,71	249,603	1319,16	24,02