

1 день понедельник

Наименование блюда	САД	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак		Итого:	8.894	11.351	42.411	306.88	2.82
Макаронные изделия отварные с маслом	120	1	4.39	3.37	21.1	132.38	
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.206	41	2.82
Бутерброды с маслом	30	5	1.838	5.663	10.965	102	
Яйца вареные	20	6	2.54	2.3	0.14	31.5	
2-ой завтрак		Итого:	0.4	0.4	9.8	44	10
Яблоки свежие	100	7	0.4	0.4	9.8	44	10
Обед		Итого:	20.522	18.684	91.09	582.146	27.948
Суп картофельный с бобовыми	180	10	5.94	4.14	33.696	162.216	4.188
Рагу овощное	120	11	2.254	4.888	11.414	98.64	8.142
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	12	9.31	7.06	9.64	139	0.09
Салат из белокочанной капусты	40	13	0.564	2.032	3.46	34.36	13.98
Компот из свежих плодов	180	16	0.144	0.144	21.49	87.84	1.548
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
Полдник		Итого:	6.88	6	50.84	278	0.36
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Пряник	60	20	3.4	3	45.8	217.2	
Ужин		Итого:	7.245	3.576	33.951	270.286	0.043
Каша геркулесовая вязкая	150	21	3.816	2.108	0.313	105.18	
Чай с сахаром	180	3	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
Батон	50	22	3.375	1.45	25.25	131.5	0.025
ВСЕГО:	1655		43.941	40.011	228.092	1481.312	41.171

Составил: Калькулятор Коновалова Е.В.

2 день вторник

Наименование блюда	САД	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак		Итого:	16.578	16.677	38.923	371.042	3.108
Запеканка из творога	80	23	14.032	9.64	13.72	197.6	0.192
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
Бутерброды с маслом	30	5	1.838	5.663	10.965	102	
Соус молочный (сладкий)	30	24	0.582	1.356	3.978	30.45	0.096
2-ой завтрак		Итого:	0.4	0.4	9.8	44	10
Яблоки свежие	100	7	0.4	0.4	9.8	44	10
Обед		Итого:	15.857	12.558	68.016	450.05	34.718
Щи из свежей капусты с картофелем	180	25	1.26	3.516	6.108	61.02	13.308
Рис отварной	120	26	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532
Котлеты рыбные любительские	60	27	8.25	2.688	6.678	84	2.118
Салат из горошка зелёного консервированного	40	14	1.193	2.076	2.5	33.44	4.4
Компот из сушеных фруктов	180	16	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
Полдник		Итого:	7.43	7.06	32.28	221.8	0.36
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Булочка российская	60	28	3.95	4.06	27.24	161	
Ужин		Итого:	7.746	6.996	51.072	299.4	2.718
Суп молочный с макаронными изделиями	150	29	4.53	4.2	13.68	110.7	0.69
Чай с молоком или сливками	180	4	3.186	2.796	13.572	92.4	1.428
Мармелад	30	30	0.03		23.82	96.3	0.6
ВСЕГО:	1605		48.011	43.691	200.091	1386.292	50.904

Составил: Калькулятор Коновалова Е.В.

3 день среда

Наименование блюда	САД	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак		Итого:	8.598	11.966	44.025	317.622	3.041
Каша манная жидкая	150	32	4.272	5.839	20.829	153.085	0.157
Бутерброд с сыром	40	32	4.2	6.109	12.936	123.545	0.064
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
2-ой завтрак		Итого:	0.5		10.1	42.67	2
Сок яблочный	100	8	0.5		10.1	42.67	2
Обед		Итого:	13.584	14.262	69.902	467.077	19.769
Рассольник ленинградский	180	33	1.428	3.696	11.952	88.572	5.436
Плов из мяса	120	34	7.2	7.244	15.2	156	0.338
Кисель из концентрата	150	35	0.057		12.75	49.155	
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
Батон	30	22	2.025	0.87	15.15	78.9	0.015
Салат из белокочанной капусты	40	13	0.564	2.032	3.46	34.36	13.98
Полдник		Итого:	3.98	3	45.79	215.8	0.36
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Зефир	50	36	0.5		40.75	155	
Ужин		Итого:	18.129	19.538	55.299	347,459	1.2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	37	6.27	5.302	30.195	198.374	
Какао с молоком	150	39	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
ВСЕГО:	1570		44.791	48.766	225.116	1400,628	26.37

Составил: Калькулятор Коновалова Е.В.

4 день четверг

Наименование блюда	САД	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак		Итого:	16.667	12.816	49.234	378.447	3.083
Пудинг из творога с рисом	100	41	14.73	9.94	18.93	224	0.19
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
Бутерброды с джемом или повидлом	40	42	1.811	2.858	20.044	113.455	0.073
2-ой завтрак		Итого:	0.211	0.949	8.544	45.356	63.288
Апельсины	100	9	0.211	0.949	8.544	45.356	63.288
Обед		Итого:	15.846	9.136	76.039	451.874	35.82
Суп картофельный с крупой	180	43	1.8	2.016	12.24	74.34	5.94
Тефтели рыбные	60	44	7.998	0.75	5.982	63	1.008
Пюре картофельное	120	45	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532
Компот из сушеных фруктов	180	16	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36
Салат из белокочанной капусты	40	13	0.564	2.032	3.46	34.36	13.98
Хлеб ржаной	40	18	2.64	0.48	13.017	68.674	
Полдник		Итого:	4.018	4.06	42.54	219.986	
Кисель из концентрата	180	35	0.068		15.3	58.986	
Булочка российская	60	28	3.95	4.06	27.24	161	
Ужин		Итого:	6.497	6.328	59.185	313.906	0.708
Суп молочный с крупой	150	46	3.61	3.81	12.63	99.3	0.69
Чай с сахаром	180	3	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
Пряник	50	20	2.833	2.5	38.167	181	
ВСЕГО:	1660		43.239	33.289	235.542	1409.569	102.899

Составил: Калькулятор Коновалова Е.В.

5 день пятница

Наименование блюда	САД	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак		Итого:	14.052	22.089	27.042	363.845	1.384
Омлет натуральный	80	47	7.056	13.58	1.35	156.3	0.12
Кофейный напиток с молоком	180	48	2.796	2.4	12.756	84	1.2
Бутерброд с сыром	40	32	4.2	6.109	12.936	123.545	0.064
2-ой завтрак		Итого:	0.5		10.1	42.67	2
Сок яблочный	100	8	0.5		10.1	42.67	2
Обед		Итого:	17.464	16.382	63.75	473	26.558
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	49	1.944	2.052	12.348	75.42	5.94
Суфле куриное	60	50	8.978	9.382	1.669	127.2	0.016
Капуста тушеная	120	51	2.484	3.888	11.316	90.12	20.592
Кисель из концентрата	180	35	0.068		15.3	58.986	
Хлеб ржаной	40	18	2.64	0.48	13.017	68.674	
Батон	20	22	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01
Полдник		Итого:	3.53	3	44.74	221.3	1.36
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Мармелад	50	30	0.05		39.7	160.5	1
Ужин		Итого:	7.873	13.834	49.943	354.714	3.2
Каша пшенная жидкая	150	52	5.297	6.266	25.063	177.722	0.38
Бутерброды с маслом	40	5	2.45	7.55	14.62	136	
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
ВСЕГО:	1570		43.419	55.305	195.575	1455.529	34.502

Составил: Калькулятор Коновалова Е.В.

Заведующий МБДОУ дс № Ромашка

6 день понедельник



Наименование блюда	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		8.153	11.813	50.295	338.918	1.748
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	120	38	3.165	3.435	26.37	147.923	0.548
Бутерброды с маслом	30	5	1.838	5.663	10.965	102	
Какао с молоком	150	39	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2
2-ой завтрак	Итого:		0.4	0.4	9.8	44	10
Яблоки свежие	100	7	0.4	0.4	9.8	44	10
Обед	Итого:		21.347	18.623	73.202	546.94	23.623
Суп рыбный	180	53	6.192	6.048	10.32	120.42	6.552
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	12	9.31	7.06	9.64	139	0.09
Пюре картофельное	110	45	2.244	3.52	14.993	100.65	13.321
Компот из сушеных фруктов	180	16	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
Салат из горошка зелёного консервированного	30	14	0.895	1.557	1.875	25.08	3.3
Полдник	Итого:		7.43	7.06	32.28	221.8	0.36
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Булочка российская	60	28	3.95	4.06	27.24	161	
Ужин	Итого:		7.489	6.718	62.107	332.692	3.51
Суп молочный с макаронными изделиями	150	29	4.53	4.2	13.68	110.7	0.69
Пряник	50	20	2.833	2.5	38.167	181	
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
ВСЕГО:	1585		44.819	44.614	227.684	1484.35	39.241

Составил: Калькулятор

Коновалова Е.В.

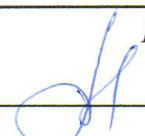
Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 10 "Ромашка"

Гурьева Л.В.

7 день вторник

Наименование блюда	САД	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак	Итого:		20.512	16.997	56.443	460.26	3.247
Запеканка из творога	100	23	17.54	12.05	17.15	247	0.24
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
Бутерброды с джемом или повидлом	50	42	2.264	3.573	25.055	141.818	0.091
Соус молочный (сладкий)	30	24	0.582	1.356	3.978	30.45	0.096
2-ой завтрак	Итого:		0.5		10.1	42.67	2
Сок яблочный	100	8	0.5		10.1	42.67	2
Обед	Итого:		13.141	10.913	63.887	408.27	27.027
Борщ с капустой и картофелем	180	54	1.309	3.535	9.175	73.8	7.407
Рыба, тушённая с овощами	60	55	6.558	3.06	1.542	60	1.728
Рис отварной	120	26	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532
Компот из сушеных фруктов	180	16	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36
Помидор свежий	40	15	0.12	0.04	0.44	2.88	3
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
Полдник	Итого:		5.73	6.03	34.89	185.9	0.36
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Печенье со сливочным маслом	45	56	2.25	3.03	29.85	125.1	
Ужин	Итого:		6.826	6.606	50.022	288	2.718
Суп молочный с крупой	150	46	3.61	3.81	12.63	99.3	0.69
Чай с молоком или сливками	180	4	3.186	2.796	13.572	92.4	1.428
Мармелад	30	30	0.03		23.82	96.3	0.6
ВСЕГО:	1630		46.709	40.546	215.342	1385.1	35.352

Составил: Калькулятор  Коновалова Е.В.

8 день среда

Наименование блюда	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		6.848	13.407	45.709	330.077	2.977
Каша манная жидкая	150	31	4.272	5.839	20.829	153.085	0.157
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
Бутерброды с маслом	40	5	2.45	7.55	14.62	136	
2-ой завтрак	Итого:		0.211	0.949	8.544	45.356	63.288
Апельсины	100	9	0.211	0.949	8.544	45.356	63.288
Обед	Итого:		14.736	8.863	67.766	412.614	23.699
Борщ с картофелем	180	57	1.476	3.6	10.152	78.744	6.336
Жаркое по-домашнему	120	58	8.64	2.213	7.68	85.12	3.013
Компот из сушеных фруктов	180	16	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36
Салат из белокочанной капусты	40	13	0.564	2.032	3.46	34.36	13.98
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
Батон	20	22	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01
Полдник	Итого:		7.43	7.06	32.28	221.8	0.36
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Булочка российская	60	28	3.95	4.06	27.24	161	
Ужин	Итого:		12.093	10.17	70.037	414.88	1
Макаронные изделия отварные с маслом	120	1	4.39	3.37	21.1	132.38	
Кофейный напиток с молоком	150	48	2.33	2	10.63	70	1
Яйца вареные	20	6	2.54	2.3	0.14	31.5	
Пряник	50	20	2.833	2.5	38.167	181	
ВСЕГО:	1595		41.318	40.449	224.336	1424.727	91.324

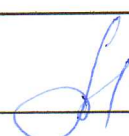
Составил: Калькулятор  Коновалова Е.В.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ дс № 96 Ромашка Гурьева Л.В.

9 день четверг

Наименование блюда	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<i>Завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>20.774</i>	<i>16.777</i>	<i>59.537</i>	<i>472.618</i>	<i>1.721</i>
Пудинг из творога с рисом	100	41	14.73	9.94	18.93	224	0.19
Бутерброды с джемом или повидлом	50	42	2.264	3.573	25.055	141.818	0.091
Какао с молоком	180	39	3.78	3.264	15.552	106.8	1.44
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>0.5</i>		<i>10.1</i>	<i>42.667</i>	<i>2</i>
Сок яблочный	100	8	0.5		10.1	42.667	2
<i>Обед</i>	<i>Итого:</i>		<i>16.042</i>	<i>13.102</i>	<i>76.213</i>	<i>488.57</i>	<i>22.484</i>
Щи из свежей капусты	180	25	1.224	3.474	4.806	55.44	14.418
Рис отварной	120	26	2.921	4.3	29.347	167.76	
Котлеты рыбные любительские	60	27	8.25	2.688	6.678	84	2.118
Салат из горошка зелёного консервированного	40	14	1.193	2.076	2.5	33.44	4.4
Компот из свежих плодов	180	17	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
<i>Полдник</i>	<i>Итого:</i>		<i>3.78</i>	<i>3</i>	<i>29.49</i>	<i>153.8</i>	<i>0.36</i>
Кисломолочная продукция	150	19	3.48	3	5.04	60.8	0.36
Зефир	30	36	0.3		24.45	93	
<i>Ужин</i>	<i>Итого:</i>		<i>6.842</i>	<i>12.14</i>	<i>38.164</i>	<i>288.766</i>	<i>0.846</i>
Суп молочный с крупой	180	46	4.338	4.572	15.156	119.16	0.828
Бутерброды с маслом	40	5	2.45	7.55	14.62	136	
Чай с сахаром	180	3	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
<i>ВСЕГО:</i>	<i>1625</i>		<i>47.938</i>	<i>45.019</i>	<i>213.504</i>	<i>1446.421</i>	<i>27.411</i>

Составил: Калькулятор  Коновалова Е.В.

10 день пятница

Наименование блюда	САД	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак		Итого:	11.382	19.707	24.546	320.837	3.004
Омлет натуральный	80	47	7.056	13.58	1.35	156.3	0.12
Чай с лимоном	180	2	0.126	0.018	10.26	40.992	2.82
Бутерброд с сыром	40	32	4.2	6.109	12.936	123.545	0.064
2-ой завтрак		Итого:	0.4	0.4	9.8	44	10
Яблоки свежие	100	7	0.4	0.4	9.8	44	10
Обед		Итого:	15.604	20.455	69.787	501,39	27.017
Суп картофельный	180	59	1.692	2.034	11.97	72.9	8.64
Капуста тушеная	110	51	2.178	4.081	10.439	86.9	18.007
Суфле куриное	60	50	7.678	13.322	0.904	127,20	
Компот из сушеных фруктов	180	16	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36
Хлеб ржаной	35	18	2.31	0.42	11.39	60.09	
Батон	20	22	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01
Полдник		Итого:	5.983	5.215	51.127	269.995	1.2
Какао с молоком	150	39	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2
Пряник	50	20	2.833	2.5	38.167	181	
Ужин		Итого:	9.452	12.454	28.505	333.58	1.428
Каша геркулесовая вязкая	150	21	3.816	2.108	0.313	105.18	
Чай с молоком или сливками	180	4	3.186	2.796	13.572	92.4	1.428
Бутерброды с маслом	40	5	2.45	7.55	14.62	136	
ВСЕГО:	1555		42.821	58.231	183.765	1469,802	42.649

Составил: Калькулятор Коновалова Е.В.