



01 июня

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша рисовая молочная	180,0	6,0	8,2	29,3	215,0	
Чай сладкий	170,0	0,2	0,04	15,0	56,8	
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	8,85	12,16	28,1	226,1	
Второй завтрак						
Сок яблочный	160,0	0,75	0,0	15,15	64,0	
Обед						
Щи с курицей со сметаной	200,0	9,9	7,28	13,73	245,0	
Гуляш из сердца	120,0	9,47	4,97	4,41	150,04	
Гречка отварные	110,0	4,22	0,61	22,76	213,74	
Компот из с/фр	170,0	12,0	3,06	13,0	49,28	
Хлеб ржаной	30,0	2,64	0,48	13,68	72,4	
Полдник						
Омлет	80,0/30,0	3,2	2,4	45,87	167,24	
Икра кабачковая	60/40	1,1	5,8	9,8	51,2/41,72	
Какао	180,0	2,34	2,43	13,28	81,96	
Итого за день					1783,78	



02 июня

Наименование блюда	Вес блюда Сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Запеканка твороженная со сметаной	170,0/160	7,44	4,65	32,47	298,2/273,13	5
Кофейный напиток на молоке на молоке	170,0/150	4,2	3,62	17,28	118,66	82
Хлеб пшеничный с маслом	30/20 7,0	2,3	4,36	14,62	148,9/95,3	84
Второй завтрак						
Фрукт	140/130	0,75	0,0	15,15	64,0/52	79
Обед						
Свежий помидор	40,0/40,0	0,69	4,3	2,61	33,33/33,33	
Лапша куриная	200,0/180	2,35	2,82	16,63	144,0/135,0	
Жаркое домашнему с мясом	120/100	4,22	0,61	22,76	173,4/148,92	
Чай с мармеладом	180/160	12,0	3,06	58,2	56,8/50,12	
Хлеб ржаной	40,0/30,0	2,64	0,48	13,68	107,44/94,8	86
полдник						
Рогалик с повидлом/Булочка сладкая /плюшка дрожжевая	100,0/80,0	7,76	5,6	52,3	382/263,8	88
Кефир/ Ряженка/ снежок/	150,0/130	5,8	6,4	13,96	119,0/105	80
Итого за день					1780,85	



03 июня

Наименование блюда	Вес блюда Сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша кукурузная	170,0/160	7,44	4,65	32,47	298,2/273,13	5
Какао на молоке	170,0/150	4,2	3,62	17,28	118,66	82
Хлеб пшеничный с маслом	30/20 7,0	2,3	4,36	14,62	148,9/95,3	84
Второй завтрак						
Сок	140/130	0,75	0,0	15,15	64,0/52	79
Обед						
Суп рыбный	200,0/180,0	5,37	6,08	17,47	181,8/163,62	35
Голубцы ленивые с подливой	120,0/70,0	14,18	13,19	3,49	195,83/65,2	
Компот из сухофруктов	170,0/150,0	0,5	-	21,15	68,5/57,08	76
Хлеб ржаной	40/30,0	2,4	0,4	17,73	75,6/68,78	86
Винегрет	110,0/90	1,1	5,8	9,8	118,0/85,2	10
Чай сладкий	170,0/150	0,36	-	0,072	56,8/50,12	83
Хлеб пшеничный	30,0/20,0	2,25	0,87	15,15	90,8/ 77,62	87
Итого за день					1780,85	



04 июня

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша манная молочная	170/160	6,0	8,2	29,3	215,0/191,11	
Чай сладкий	170,0/150,0	0,2	0,04	15,0	56,8/50,12	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/20 7/5 26/16	8,85	12,16	28,1	226,1/179,32	
Второй завтрак						
Сок яблочный	140/130	0,75	0,0	15,15	64,0/52	
Обед						
Суп овощной сборный куриный	200,0/180	9,9	7,28	13,73	318/227,2	
Бефстроганов из печени	90/70	9,47	4,97	4,41	169,37/128,4	
Макароны отварные	120/100	4,22	0,61	22,76	173,4/148,92	
Компот из с/фр	170,0/150	12,0	3,06	13,0	58,5/37,08	
Салат из квашенной капусты	60/40	1,1	5,8	9,8	51,2/41,72	
Хлеб ржаной	40/30,0	2,64	0,48	13,68	107,44/94,8	
Полдник						
Блины со сгущенкой	80,0/70,0 30,0/20	3,2	2,4	45,87	373,08/286,44	
Кисель	170/150	2,34	2,43	13,28	76/63,33	
Итого за день					1783,78	



05 июня

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Крупеник с творогом с джемом	130,0/100 35,0/25	12,98	12,18	6,48	349,69/203,06	
Кофейный напиток	180,0/160	3,12	3,49	28,89	93,34/77,78	
Хлеб пшеничный с маслом	30/25,0 7,0/5	4,19	7,25	24,12	148,9/95,3	
Второй завтрак						
Фрукт	180	1,0	1,0	24,5	144/135	
Обед						
Свекольник с мясом со сметаной	200,0/180	8,85	6,25	12037	320/208,07	
Салат из зеленого горошка консерв.	60,0/40	1,5	0	0	56,3/40,12	
Котлета рыбная	70/60	7,69	8,14	14,55	78,66/68,8	
Картофельное пюре	140/130	3,25	4,68	8,04	163,9/131,12	
Чай сладкий	200,0	0,16	-	17,43	68,5	
Хлеб ржаной	40/30,0	2,51	0,46	13,0	107,44/94,8	
Полдник						
Йогурт	150,0/130	4,5	3,45	6,75	115,2/108	
печенье/ Вафли/пряник	40/40	11,09	11,4	22,76	167,24/167,24	
Итого за день					1820,45	