

Первый день

Детский сад №1

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36
1/13	Батон с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	23,5	181
10 часов						
20/10	Сок в ассортименте	75	-	-	8,4	33,7
Итого			10,5	13,7	72,3	456,7
Обед						
13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,1	62
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	19,2	17,6	35,0	379
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			25,86	36,58	88,6	682,15
Полдник						
14/5	Запеканка из творога с рисом	150	14,5	9,9	18,8	224
	Кисло – молочный продукт	180	5,2	5,8	8,5	104,9
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			21,35	15,85	39,6	387,2
Итого за день			57,71	66,13	200,5	1526,05

Второй день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
19/10	Свежие фрукты - яблоки	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			13,5	15,8	62	440,68
Обед						
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97
14/8	Биточки из мяса паровые	80	11,4	11,1	5,2	166
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			20,86	31,68	76,5	568,15
Полдник						
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	100	10,5	2,6	4,8	85
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,4	61
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			18,85	7,95	60,9	392,3
Итого за день			52,81	55,03	199,4	1401,13

Третий день САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,1	5,8	42,4	248
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
19/10	Свежие фрукты - яблоки	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			15,4	16,3	89,2	562,68
Обед						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	120	16,1	8,9	5,8	168
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			42,06	31,2	100,9	856,15
Полдник						
2/6	Омлет паровой	80	7,8	10,5	1,4	131
12/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	35	2,5	1,3	15,2	83
10/10	Чай	200	0	1,4	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			11,95	13,35	38	307,3
Итого за день			69,41	60,85	253,8	1726,13

Четвёртый день САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
19/10	Свежие фрукты - яблоки	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			14,9	15,9	68,5	474,68
Обед						
20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78
2/9	Мясо куриное отварное в соусе	100	12,2	13,1	2,8	175
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			22,06	19,4	69	535,15
Полдник						
23/12	Печенье	25	1,8	2,5	19	101,5
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			15,35	6,05	43,1	284,8
Итого за день			42,31	41,35	180,5	1294,63

Пятый день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36
3/13	Батон с маслом	30/10	4,9	2,9	14,0	104
10 часов						
20/10	Сок в ассортименте	75	-	-	8,4	33,7
Итого			27	18,3	44,1	451,6
Обед						
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68
9/8	Печень по - строгановски	120	16,1	8,9	5,8	168
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	17,1	118
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			25,26	16,3	84,1	585,15
Полдник						
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188
5/7	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178
10/10	Чай	200	0	1,4	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			12,5	10,55	81,3	459,3
Итого за день			64,76	45,15	209,5	1496,05

Шестой день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36
1/13	Батон с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	23,5	181
10 часов						
20/10	Сок в ассортименте	75	-	-	8,4	33,7
Итого			10,4	15,1	68,3	452,7
Обед						
27/1	Салат из отварного картофеля, репч.лука. кукурузы и раст.масла	60	1,1	4,1	7,3	72
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			23,76	24,8	94,7	701,15
Полдник						
6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,3	237
79/1	Кефир	200	4,2	3,7	5,8	78
	Кондитерские изделия	25	1,75	1,02	28,27	128,22
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			24,7	14,37	66,68	501,52
Итого за день			58,86	54,27	229,69	1655,37

Седьмой день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
19/10	Свежие фрукты - яблоки	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			14,4	15,2	68	463,68
Обед						
19/1	Салат из морской капусты, моркови, яйца и раст.масла	60	1,1	6,3	1,7	71
32/2	Суп фасолевый	200	4,3	4,0	15,9	118
15/8	Биточки из мяса говядины паровые с рисом	80	11,4	11,1	5,2	166
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			21,26	22	64,3	543,15
Полдник						
9/7	Котлеты рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,4	61
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			26,3	6,95	62,5	391,3
Итого за день			61,96	44,15	194,8	1398,13

Восьмой день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10ч: фрукты - яблоки		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			16,5	17,1	76,1	520,68
Обед						
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87
18/8	Зразы из мяса говядины	80	10,2	10,8	8,6	173
10/3	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			18,16	21,7	71,7	554,15
Полдник						
23/12	Печенье	25	1,8	2,5	19	101,5
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			5,85	6,35	52,4	289,8
Итого за день			40,51	45,15	200,2	1364,63

Девятый день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
2/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
19/10	Свежие фрукты - яблоки	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			15,6	16,5	66,6	474,68
Обед						
25/2	Суп – пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			21,06	14,9	65,3	480,15
Полдник						
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			13,4	3,55	24	182,3
Итого за день			50,06	34,95	155,9	1137,13

Десятый день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
9/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	16,9	9,6	13,2	209
79/1	Кефир	200	5,6	5,0	7,8	106
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
20/10	сок в ассортименте	75	0	0	8,4	33,7
Итого			27,5	21,2	43,5	485,7
Обед						
27/2	Суп – пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			27,16	22,1	94	685,15
Полдник						
15/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206
1/12	Тесто дрожжевое сдобное	50	4,2	4,5	25,2	160,2
19/12	Фарш из свежей капусты с яйцом	50	1,6	2,8	2,7	42,7
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			13,95	13,45	92,8	502,2
Итого за день			68,61	56,75	230,3	1673,05