

Шайх

Возрастная категория: ясли (от 1 года до 3 лет) / сад (от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая	150/200	3,12/4,71	4,64/6,51	16,45/21,7	124,7/176,2	7.037
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,4/9,9	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	3,24/4,83	5,07/6,94	25,47/33,22	160,96/221,93	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0	7.033/12 /7.031-1
Итого за 2-й завтрак		200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0	
Обед	Помидор свежий	20/40	0,15/0,3	0,03/0,06	0,75/1,5	2,7/5,4	7.098/2
	Суп рыбный с крупой	150/200	6,3/8,4	1,9/2,6	13,0/17,3	100,2/133,6	7.423
	Жаркое по домашнему с мясом	150/200	9,8/13,0	10,7/14,3	14,5/19,3	211,0/281,4	7.н070
	Компот из сухофруктов	150/200	0,37/0,5	0,03/0,04	12,8/17,0	39,7/53,1	7.6/10
	Хлеб пшеничный	15/20	1,1/1,5	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,6/2,6	0,3/0,48	10,4/16,7	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		510/700	19,32/26,3	13,09/17,66	58,95/81,8	433,4/592,1	
Полдник	Салат из капусты и моркови	60/60	0,68/1,0	2,7/4,0	4,8/7,3	43,0/64,5	7.001
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,4/9,9	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,1	0,09/0,1	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
Итого за полдник		220/275	1,44/2,1	2,79/4,1	17,2/24,7	94,9/137,0	
Итого за день:		1,255/1,500	24,1/33,28	21,12/28,8	121,37/ 149,82	781,26/ 997,031,	

День 2							
Завтрак	Каша пшеничная	150/200	2,0/2,8	2,53/3,41	8,69/11,23	72,61/101,32	7.174
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	2,12/2,92	2,96/3,84	17,79/22,83	108,84/147,05	
2-й завтрак	Яблоко	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Огурец свежий порционно	20/40	0,16/0,3	0,02/0,04	0,7/1,5	2,8/5,7	7.014-1
	Щи с мясом	150/200	2,84/3,84	3,62/5,1	5,4/7,2	69,4/91,6	7.137
	Печень по -строгановски	60/80	8,0/10,2	3,7/5,3	2,9/4,0	78,5/102,9	7.249
	Макаронные изделия отварные	120/150	4,0/5,0	2,2/2,8	27,3/34,0	124,1/191,2	7.н151-2
	Компот из замороженных ягод	150/200	0,28/0,38	0,04/0,06	18,3/24,1	79,5/106,1	7.493
	Хлеб пшеничный	15/20	1,1/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,6/2,6	0,3/0,48	10,4/16,7	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		540/730	17,98/23,84	10,01/13,96	72,5/97,5	459,39/616,1	
Полдник	Картофель отварной	80/100	2,1/2,6	2,7/3,4	22,1/22,7	118,7/149,8	7.63e-1
	Салат из помидоров с зеленью	40/60	0,68/1,0	2,33/3,5	3,2/4,8	34,6/52,0	7.15/1/4
	Чай с лимоном с сахаром	150/200	0/0	0/0	6,8/9,0	28,4/37,9	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,15	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
Итого за полдник		280/375	3,54/4,74	5,12/7,05	36,1/44,0	204,8/274,3	
Итого за день:		1,245/1,63	23,99/31,85	18,44/25,2	136,77/174,71	812,63/1077,05	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная	150/200	3,06/4,1	4,2/5,9	13,7/18,5	110,2/151,6	7.127
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	3,18/4,22	4,63/6,33	22,8/30,1	146,43/197,33	
2-й завтрак	Яблоко	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Рассольник с мясом	150/200	3,66/5,1	4,0/5,1	9,8/12,3	98,6/106,4	7.037с
	Рыба тушеная	60/80	10,3/12,9	5,1/7,1	1,24/1,96	105,4/145,8	7.6/7/4
	Картофель отварной	120/150	2,1/2,6	2,7/3,4	22,1/22,7	118,7/149,8	7.63с-1
	Компот из кураги	150/200	0,37/0,5	0/0	14,0/18,7	57,3/76,4	7.110
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		520/690	19,22/25,26	12,23/16,26	65,09/82,38	459,8/597,0	
Полдник	Салат из отварных овощей	40/60	0,57/0,85	5,35/8,0	4,4/6,6	74,6/111,9	7.30/1
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,01/7,51	23,1/34,6	7.049
Итого за полдник		200/275	1,336/1,99	5,44/8,13	16,89/24,09	126,1/184,4	
Итого за день		1,145/1,49	24,08/31,82	22,65/31,07	115,16/146,95	771,93/1018,33	

День 4							
Завтрак	Каша манная	150/200	3,86/5,14	5,8/7,73	14,0/18,7	12,1/16,1	7.н066
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	3,98/5,26	6,23/8,16	23,1/30,3	48,33/61,83	
2-й завтрак	Яблоки	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Суп геркулесовый на курином бульоне	150/200	5,1/6,6	6,23/8,31	10,4/13,9	127,3/169,8	7.55с/4
	Кура отварная порционно	50/70	14,19/ 18,92	13,41/17,88	0,69/0,92	200,3/267,0	7.1/9/1
	Свекла тушеная	120/150	1,42/1,82	4,5/5,62	10,4/13,0	62,8/78,5	7.16/3/4
	Компот из изюма	150/200	0,06/0,09	0/0	6,89/9,19	28,3/37,7	7.078
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		510/680	23,56/ 31,59	24,57/32,47	46,81/63,73	498,5/671,6	
Полдник	Яйцо вареное	50//50	12,6/12,6	10,6/10,6	1,12/1,12	155/155	7.1/6/8
	Кукуруза консервированная	25/45	2,3/3,6	0,29/0,58	14,6/29,2	35,01/70,0	7.375/2
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,01/7,51	23,1/34,6	7.049
Итого за полдник		235/310	3,06/4,74	10,98/11,31	28,21/47,81	241,51/297,5	
Итого за день		1,17/1,515	30,95/ 41,94	42,13/52,29	108,5/152,22	827,94/ 1070,53	

День 5							
Завтрак	Каша кукурузная	150/200	2,9/3,9	8,9/11,0	31,3/42,1	258,4/301,2	7.095
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	3,02/4,02	9,33/11,43	40,4/53,7	294,63/346,93	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/20,2	92,0/92,0	7.033/12
Итого за 2-й завтрак		200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/20,2	92,0/92,0	7.033/12
Обед	Помидор порционно	20/40	0,15/0,3	0,03/0,06	0,75/1,5	2,7/5,4	7.098/5
	Свекольник с мясом	150/200	3,41/4,94	3,98/5,22	9,8/13,0	89,5/122,6	7.258/6
	Плов с мясом	200/200	15,0/15,0	15,3/15,3	30,4/30,4	348,4/348,4	7.5/8/1
	Компот из чернослива	150/200	0,075/0,1	0/0	6,78/9,04	28,06/37,42	7.028
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		560/700	21,425/24,5	19,74/21,24	65,68/80,66	548,46/632,42	
Полдник	Салат из свежей моркови с сахаром	60/60	0,78/0,78	2,46/2,46	6,78/6,78	46,5/46,5	7.057/1
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,01/7,51	23,1/34,6	7.048
Итого за полдник		220/275	1,54/1,92	2,55/2,59	19,36/24,27	98,0/119,0	
Итого за день		1,305/1,600	26,085/30,54	31,78/34,56	145,64/178,83	1033,09/1190,35	

День 6							
Завтрак	Каша ячневая	150/200	7,8/10,0	9,6/13,4	29,4/40,1	274,3/368,1	7.11/4/4
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035/2
Итого за завтрак		325/425	7,92/10,12	10,03/13,83	38,5/51,7	310,53/413,83	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/20,2	92,0/92,0	7.033/12
Итого за 2-й завтрак		200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Суп крестьянский с мясом	150/200	6,9/9,1	14,6/20,1	15,1/21,1	187,4/258,6	7.274/7
	Биточки из мяса	60/80	11,0/12,8	10,01/11,68	2,63/3,07	159,88/186,53	7.14/8
	Рагу из овощей	120/150	2,1/2,5	3,0/3,8	10,9/12,8	79,6/90,0	7.18-3
	Кисель	150/200	0/0	0/0	19,0/25,4	82,9/110,5	7.248
	Хлеб пшеничный	15/20	1,44/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		520/690	23,0/28,56	28,04/16,14	65,58/89,09	586,58/764,23	
Полдник	Салат из свежей моркови с сахаром	60/60	0,78/0,78	2,46/2,46	6,78/6,78	46,5/46,5	7.057/1
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76/0,76	0,09/0,09	5,01/5,01	23,1/34,6	7.048
Итого за полдник		220/270	1,54/1,54	2,55/2,55	19,27/21,77	98,0/119,0	
Итого за день		1,265/1,585	32,56/40,32	40,82/52,72	143,55/182,76	1087,11/1389,06	

День 7							
Завтрак	Каша Дружба	150/200	4,0/5,2	4,8/7,3	16,4/22,1	139,0/178,3	7.н027
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	4,12/5,32	5,23/7,73	25,5/33,7	175,23/224,03	
2-й завтрак	Яблоки	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Икра кабачковая	30/30	0,6/0,6	2,7/2,7	2,8/2,8	36,6/36,6	7.364
	Суп овощной с мясом	150/200	7,6/10,4	7,6/11,3	9,1/12,2	167,3/222,7	7.043с-1
	Рыба тушеная с овощами	60/80	4,6/6,2	2,5/3,3	2,3/3,0	63,5/84,7	7.4/7/2
	Рис с овощами	120/150	3,2/4,0	5,7/7,2	26,0/32,4	175,2/219,0	7.179/1
	Компот из сухофруктов	150/200	0,375/0,5	0,03/0,04	12,81/17,08	39,79/53,1	7.6/10
	Хлеб пшеничный	15/20	1,44/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		550/720	19,46/25,86	18,96/22,2	70,96/94,2	562,19/734,7	
Полдник	Салат из свежих огурцов	45/60	0,24/0,37	1,0/1,5	1,0/1,5	13,0/19,5	7.291
	Чай с лимоном с сахаром	150/200	0/0	0/0	6,81/9,08	28,4/37,9	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76/0,76	0,09/0,09	5,01/5,01	23,1/23,1	7.048
Итого за полдник		205/270	1,0/1,13	1,09/1,59	12,82/26,31	64,5/80,5	
Итого за день		1,18/1,515	24,93/32,66	25,63/31,87	119,66/164,59	841,52/1078,88	

День 8							
Завтрак	Каша пшеничная	150/200	6,8/8,7	8,4/12,3	33,6/45,1	276,3/371,2	7.н124с2
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	6,92/8,82	8,83/12,76	42,7/56,7	312,53/416,93	
2-й завтрак	Яблоко	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Помидор порционно	20/40	0,15/0,3	0,03/0,06	0,75/1,5	2,7/5,4	7.019-1
	Борщ с мясом	150/200	9,1/12,6	9,8/13,4	18,3/24,9	236,1/308,6	7.н039с
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	5,1/7,2	5,2/7,3	2,9/3,9	82,9/117,1	7.257
	Макаронные изделия отварные	120/150	6,1/7,6	3,6/4,5	42,5/53,2	241,4/301,8	7.н151
	Компот из кураги	150/200	0,37/0,5	0/0	14,0/18,7	57,3/76,4	7.110
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		540/730	23,61/32,6	19,06/25,92	96,4/128,92	700,2/927,9	
Полдник	Салат из капусты с кукурузой	40/60	0,47/0,7	1,25/1,87	3,2/4,8	24,6/36,9	7.425/1
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76/0,76	0,09/0,09	5,0/5,0	23,1/23,1	7.048
Итого за полдник		200/270	1,23/1,46	1,34/1,96	15,68/19,78	56,1/97,9	
Итого за день		1,165/1,525	32,11/43,23	29,58/40,99	165,16/215,78	1108,43/1482,33	

День 9							
Завтрак	Каша кукурузная	150/200	2,9/3,9	8,9/11,0	31,3/42,4	258,4/301,2	7.095
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон с маслом	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	3,02/4,02	9,33/11,43	40,4/54,0	294,63/346,93	
2-й завтрак	Яблоки	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Суп лапша	150/200	3,3/4,4	5,7/7,6	22,8/30,4	166,8/222,4	7.20/2/5
	Котлета из мяса куры	60/80	9,1/12,1	2,3/3,1	2,5/3,3	73,8/98,3	7.н114
	Картофель отварной	120/150	2,1/2,6	2,7/3,4	22,1/22,7	118,7/149,8	7.63e-1
	Напиток из шиповника	150/200	0,48/0,64	0/0	27,2/36,3	112,7/150,3	7.063
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
итого за обед		520/690	17,77/23,9	11,13/14,76	92,55/119,42	551,8/739,4	
Полдник	Яйцо вареное	50/50	12,6/12,6	10,6/10,6	1,12/1,12	155,0/155,0	7.1/6/8
	Зеленый консервированный горошек	45/45	1,4/1,4	0,07/0,07	2,9/2,9	19,7/19,7	7.017/2
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
Итого за полдник		255/310	14,76/15,14	10,76/10,8	16,5/21,5	226,2/247,2	
Итого за день		1,200/1,525	35,9/43,41	31,57/37,34	159,93/205,3	1112,23/1373,13	

День 10							
Завтрак		150/200	5,29/6,46	4,81/6,42	32,6/43,4	187,6/250,0	7.н076/1
	Каша гречневая						
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Батон	25/25	0,12/0,12	0,43/0,43	1,62/1,62	7,83/7,83	7.035
Итого за завтрак		325/425	5,41/6,58	5,24/6,85	41,7/55,0	223,23/295,73	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0/	7.033/12 /7.031-1
Итого за 2-й завтрак		200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0	
Обед	Суп-пюре картофельный	150/200	1,2/2,1	2,6/3,7	10,9/14,1	81,0/108,0	7.255
	Голубцы с мясом говядины и рисом	180/200	12,4/13,8	15,8/17,6	12,7/14,1	262,1/291,3	7.30/8/3
	Компот из чернослива	150/200	0,07/0,1	0/0	6,78/9,04	28,06/37,42	7.028
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,6	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		520/660	16,46/18,02	18,83/17,66	48,33/63,96	450,96/555,32	
Полдник	Каша пшенная	150/200	2,0/2,8	2,53/3,41	8,69/11,23	72,61/101,32	7.174
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
Итого за полдник		310/415	2,76/3,94	2,62/3,54	21,17/28,71	124,11/173,82	
Итого за день		1,355/1,600	24,73/28,59	26,89/28,18	131,4/157,77	890,3/1070,87	
Среднее значение за период:		1,228/1,548	279,435/329,05	290,34/363,02	135,71/172,87	926,64/1174,75	