

День 2

Примеры пищи	Наименование блюда	Выход блюда		пищевые вещества (ккал)			пищевые вещества (г/шт)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины	на Рационы, технологические карты, страницы, год составления
		рацион	детской сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	рацион	детской сад	Б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	180	4,8	5,6	21,9	5,7	6,7	26,2	151	182			№ 84 стр. 273 1 часть 2011г
	Чай с молоком	150	200	3,1	3,1	8,4	1,4	1,4	11,2	46	61			№ 12710 стр. 161 2 часть 2011г
	Хлеб с маслом	50/10	50/10	3,9	7,7	23,5	3,9	7,7	23,5	181	361			№ 5173 стр. 231 2 часть 2011г
		360	540	9,8	14,4	53,8	11	15,8	60,9	378	424			
1/1 часам	Брусок печенье	100	100	0,4		0,8	0,4		0,8	47	47			
		7	10	0,6	1	4,8	0,8	1,0	8,8	31	44			№ 132 стр. 46 2005
										78	91			
Обед	Суп лапша из курицы, бульон	180	200	1,7	2,5	10,8	1,9	2,8	12	70	78			№ 202 стр. 133 1 часть 2011
	Салат из овощей с майонезом	30	50	2,2	1,7	3	3,8	2,9	5	32	53			№ 271 стр. 23 часть 1 2011
	Рис с мясом кур	150	200	14,8	16,4	16	19,9	21,6	21,3	268	284			№ 09 стр. 127 2 часть 2011
	Компот из яблок и вишни	180	180	0,2	0	14,5	0,3	0	17,4	54	71			№ 210 стр. 141 2 часть 2011
	Хлеб ржаной	30	40	2	0,36	10,2	2,6	0,48	13,36	56,7	75,8			
		640	670	20,9	20,96	54,5	28,2	27,98	69,96	478,7	631,6			
Полдник	Запеканка из творога	130	150	4,5	6,1	22	5,2	7	25,4	148	170			№ 3703 стр. 238 часть 1 2011
	Йогурт	150	180	4,4	4,0	7	5,8	5,4	9,4	88	117			
										236	287			
										1170,7	1433,6			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 3

Прочие блюда	Нарезочная доска	Выход блюда		медианные изделия (квд)				медианные изделия (квд)				Эквивалентная стоимость (квд)		Выпечка С	№ рецептур, технологическая карта, стандарта, под сборника	
		рабочий выход	детский сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	рабочий выход	детский сад	Итого	Итого			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Запеканка	Масса пшеничной муки с маслом	150	200	4,9	4,5	24,4	6,5	6	32,5	154	206				№ 114 стр. 279 часть 1 2011	
	Кофейный напиток с молоком	100	200	2,7	2,6	12	2,293	2,172,9	10,0913,4	60	09				№ 1310 стр 183 2011г 2 часть	
	Хлеб с сыром	30110	30110	4,9	2,9	14	4,9	2,9	14	104	104				№ 213 стр 236 2 часть 2011г	
		378	440	12,5	10	50,4	11,4	8,9	46,5	338	399					
10 часть	Сок асортне	150	200			17,3			23	69	92					
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,9	3,2	13,2	5	4,2	17,5	93,2	124,2				№ 51 стр 49 2006	
	Рыба, тушеная в сметане с овощами	60	70	12,6	6,4	6,7	14,7	7,5	7,8	135	157,5				№ 130 стр 117 2005	
	Рис вегетарианский	110	130	2,6	4	31,8	3,1	3,8	32,4	166	196				№ 179 стр 562 2005	
	Кисель из смородины	50	180	0,7	0	24	0,9	0	26,8	85	103				№ 201 стр 200 2006	
	Хлеб расклад	90	40	2	0,36	10,2	2,5	0,48	13,96	59,7	75,6					
		509	628	21,7	13,96	87,9	26,3	15,98	108,86	535,9	656,3					
Полдник	Пирожки	90	50	2,4	1,9	38,8	2,4	1,9	38,8	100	168					
	Молоко питьевое	190	200	4,3	4,3	6,8	5,8	5,8	9	64	111				№ 1010 стр 157 2011 2 часть	
										262	279					
										1194,9	1425,3					
										ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День 4

Прочие люди	1	Наименование блюда	2	Выход блюда рабочей дежурной сменой	зачисленные в расход (рублей)				личительные количества (грамм)				Энергетическая ценность (ккал)		Выг.амон С	№ Рег.указа, телеграммический адрес, страница, год собрания
					3	4	5	6	7	8	9	10	рабочей сменой	дежурной сменой		
Завтрак	150	150	150	150	4,5	3,9	25,3	5,4	4,7	20,2	146	176	№ 144 стр.265, 2011г. 1 часть №628 стр.206 2009			
	150	200	200	200	0,15	15	0,2	0,2	20	43,5	58	№1173 стр.201 2 часть 2011г				
	5010	5010	5010	5010	3,9	7,7	23,5	3,9	7,7	23,5	181	415				
	100	100	100	100	0,4	9,8	0,4	9,8	0,4	9,8	47	47				
10 часов	7	7	7	7	0,6	1	4,8	0,8	1,5	6,8	31	44				
	150	200	200	200	5,4	3,1	10,8	7,2	4,5	14,4	89	119	№62 стр.105 часть 1 2011			
Обед	60	70	70	70	9,8	9,8	3,7	13,5	11,4	4,3	142	169	№146 стр.67 часть 2 2011			
	110	130	130	130	2,68	3,64	17,68	23,1	4,2	20,6	117	135	№033 стр.171 2011 часть 1			
	150	200	200	200	0,27	0,72	0,5	0,5	0,5	18,3	54	72	№ 610 стр.149 2 часть 2011			
	40	60	60	60	0,5	3,3	2,7	0,8	0,44	14,52	42,64	64	№201, стр.59 2011 часть 1			
	30	40	40	40	2	0,96	10,2	2,6	0,48	53,36	96,7	75,6				
	940	706	706	706						ИТОГО:	561,26	631,6				
	130	150	150	150	12,7	3,9	2,2	14,8	19,6	2,5	213	246	№ 5/5 стр.313 2011г. часть 1			
Полдник	180	180	180	180	1	0	6,2	0,1	0	8,2	32	30	№ 1110 стр.159 2 часть 2011г			
										ИТОГО:	245	278				
										ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194,86	1415,6				

День 5

Пример блюда	Наименование блюда	Выход блюда		полезные вещества (г/сут)				полезные вещества (год)				Энергетическая ценность (ккал)		Выгаван С	№ Рецептуры, технологическая карта, стандарт, под сборника
		рецепт	длительность	Б	Ж	У	Б	Ж	У	растворимая	длительность	Б	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак	Жидкая пшеничная каша с маслом сливочным	150	180	4,9	4,5	24,4	5,9	5,4	20,3	154	195				№154 стр 202 1 часть 2011г
	Жидко с молоком	150	180	2,9	2,8	15,4	3,5	3,1	22,3	101	121				№1410 стр 165 2 часть 2011г
	Хлеб с сыром	3070	3070	4,9	2,9	14	4,9	2,9	14	104	104				№3113 стр 235 2 часть 2011г
		340	400	12,7	10	56,8	14,3	11,4	65,4						
10 часов	Слив авокадо	150	200			17,3			ИТОГО:	389	410				
									ИТОГО:	69	92				
Обед	Суп картофельный с борщевиком	150	200	3,2	3	11,92	4,3	4	15,9	69,5	118				№172 стр 127 2011г. 1 часть
	Супчик из мяса курицы	60	70	13,5	10,2	1,7	15,7	11,9	2	152	178				№ 266 стр 03. 2011 г. 2 часть
	Рис с овощами	130	190	2	3,2	13,9	2,3	3,7	16	84	97				№183 стр 201 часть 1 2011
	Компот из яблок и кураги	150	180	0,2	0	14,4	0,3	0	19,2	67	89		0,0356,050		№ 1710 стр 139 2 часть 2011
	Хлеб ржаной	30	40	2	0,38	10,2	2,6	0,48	13,36	66,7	75,6				
	Салат из моркови с яблоком	40	60	0,51	2	7,05	0,8	3	11,8	50	75				№121 стр 43 1 часть 2011
		940	700	21,43	19,76	99,98	26	23	78,26						
									ИТОГО:	498,2	632,6				
Полдник	Запеканка творожная	130	150	22	12,5	17,4	25,3	14,4	20,1	271	313				№073 стр 239 часть 1 2011
	Чай	150	180	0	0	6,8	0	0	8,2	26	31				№1010 стр 157 2011 2 часть
									ИТОГО:	297	344				
									ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1223,2	1478,6				

II НЕДЕЛЯ

День 6

Порядк. номер	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С	№ рецептура, технологический карта, стандарт, год издания	
		3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Напиток сладкий	180	200	200	200	20,2	4,9	5,8	22,5	14,9	158	№ 104 стр. 260 часть 1 2011
	Каши молочная кукурузная с маком	150	200	2,25	2,17	10,05	3	2,9	13,4	66,7	80	№1310 стр 153 2011 г. часть 2
	Молочный напиток с маком	30110	30110	4,9	2,9	14	4,9	2,9	14	104	104	№1313 стр 235 2 часть 2011 г.
	Хлеб с сыром											
	Итого:									313,7	252	
10 часов	Сок апельсиновый	150	200			17,3			3,3	69	92	
	Итого:									69	92	
Обед	Суп пюре из тыквы	180	200	5,5	7,2	9,4	6,1	8,2	10,4	123,8	137,8	№66 стр.64 2005
	Голубцы с мясом говяд. и рисом (заморожен)	150	200	8,4	9,7	9,8	12,5	1,3	12,8	159	212	№ 311 стр.103 часть 2 2011
	Каша из вареной пшеницы	150	200	0	0	28,8	0	0	38,4	111	145	№205 стр.203 2006
	Хлеб ржаной	30	40	2	0,30	10,2	2,6	0,48	13,36	56,7	75,6	
	Салат из моркови с яблоком	40	60	0,53	2	7,85	0,8	3	11,5	50	75	№121 стр.43 1 часть 2011
	Итого:									500,5	648,2	
Полдник	Запеканка творожная	130	180	3,4	3,9	25,8	4	4,6	30,7	137	162	№330 стр.243 1 часть 2011
	Йогурт	150	200			4,45,8	4,06,4		7,19,4	88	117	
	Итого:									225	278	
	Итого за день:									1108,2	1371,2	

День 7

Примеры меню	Наименование блюда	Блюда бездрожжевые				пшеничные изделия (г/шт)				пшеничные изделия (г/шт)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ Решения технического задания, страница, год издания
		3	4	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У		
Завтрак	Суп мясной с овощами	180	200	3,5	4,4	23,3	4,6	5,9	31	97	108						№72 стр.68 2005
	Яйцо отвар	20	40	2,5	2,3	0,1	5,1	4,8	0,3	31	63						№626 стр.208 2005
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0	1,5	0,2	0	20	43,5	52,7						№1113 стр.231 2 часть 2011г
	Хлеб с маслом	5070	5070	3,9	7,7	23,5	3,9	7,7	33,5	131	181						
									ИТОГО:	352,5	464,2						
10 часов	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	47						
	печенье	7	10	0,8	1	4,8	0,8	1,5	6,8	31	44						
									ИТОГО:	75	91						
Обед	Суп картофельный с мясом, Фрикадельками	150	200	3,8	3,2	13,2	5	4,2	17,5	90,2	124,2						№51 стр.49 2005
	Гуляш на отварного говядины	60	80	0,8	2,6	2	11,8	3,4	2,7	128	171						№147 стр.37 часть 2 2011
	Картофель отварной	130	150	2,5	3,6	20,6	2,9	4,2	23,8	121	138						№113 стр.167 2011 часть 1
	Кашаот из риса	180	180	0,4	0	17,9	0,4	0	17,9	65	65						№ 201 стр.200 2006г
	Хлеб ржаной	30	40	2	0,36	10,2	2,6	0,48	13,36	56,7	75,6						№211 стр.23 часть 1 2011
	Салат капустный с яблоком	30	50	2,2	1,7	3	3,8	2,9	5	32	63						
		380	705	19,8	11,46	68,9	26,3	15,16	80,26								
									ИТОГО:	495,9	637,8						
Полдник	Пирожок	50	50	2,4	1,8	36,8	2,4	1,9	30,8	168	168						
	Молоко ванильное	180	200	4,3	4,5	6,8	5,9	5,9	9	64	111						№1010 стр.157 2011 2 часть
									ИТОГО:	262	279						
									ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1175,4	1412						

День 8

Примеры блюд	Наименование блюда	Выход блюда (разные возрасты)		младшая возрастная (растл)				подростки (школ)				Знережимная ценность (ккал)		Витамины С	№ рецептуры, технологическая карта, страница, год издания
		3	4	Б	Ж	У	Б	Ж	В	Р	У	В	Р		
1	2	180	180	4,9	4,5	24,4	5,9	5,4	29,3	154	105			№ 1104 стр. 279 1 часть 2011г	
Завтрак	Каша пшеница молотая с маслом сливочным	180	180	1,05	1,05	0,4	1,4	1,4	31,2	55	55			№ 1210 стр. 161 2 часть 2011г	
	Чай с молоком	300/105	300/105	3,9	7,7	23,3	3,9	7,7	23,3	137	137			№ 1713 стр. 231 2 часть 2011г	
	Хлеб с маслом и сыром								ИТОГО:	346	377				
10 часов	Фрукты	130	150				0,4		8,8	43	50				
	печенье	7	10	0,6	1	4,8	0,8	1,5	6,8	31	44				
									ИТОГО:	74	94			№ 35 стр. 32 2005	
Обед	Бульи рыбный с суп фрикад.	180	200	5,2	3,6	7,8	3,5	4,205	50,2	110	118			№ 59 стр. 131 2011г 2 часть	
	Булочка (булочки) из теста сир	80	80	10,7	8,7	8,8	14,3	11,7	11,9	158,25	211			№ 171 стр. 174 2005 г	
	Сливочный гарнир	110	150	3	5,3	16,5	3,5	8,1	19,4	108	147			№ 110 стр. 139 2 часть 2011	
	Компот из яблок и груш	150	200	0,2	0	14,4	0,3	0	19,2	67	89				
	Хлеб ржаной	30	40	2	0,28	10,2	2,8	0,48	13,36	56,7	75,6			№ 1001 стр. 39 1 часть 2011	
		530	670						ИТОГО:	498,95	640,8				
		110	130	2,75	4,84	22,7	3,25	5,72	26,8	141	166,4			№ 642 стр. 210 2005	
Полдник	Сладкий творожный сыр (сливочный)	150	180	3,5	3,5	20,3	4,6	4,6	27	120	121				
	Какао с молоком								ИТОГО:	261	287,4				
									ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1180,95	1399				

День 10

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда (детский возраст)				Пищевые вещества (ккал)				Лецитиновые вещества (ккал)				Энергетическая ценность (ккал)			Выгашив С	№ рецептуры, технологическая карта, страница, год оформления		
		3	4	Б	Ж	У	Ж	Б	Ж	У	Ж	Б	Ж	У	Ж	Б			детский сад	
1	2																			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с мас.	150	100	3,4	4,2	20,3	4,5	5,7	27,1	131					157				№1714 стр.201 2011г 1 часть	
	Чай с сахаром	150	100	0,15		15	0,2		20	43,5					52,2				№628 стр.200 2005	
	Хлеб с маслом	50/10	50/10	3,9	7,7	21,5	3,8	7,7	23,5	181					101				№1713 стр.201 2 часть 2011г	
									ИТОГО:	355,5					300,2					
10 часов	Стак ассорти	150	200			17,3			23	69					82					
									ИТОГО:	69					93					
Обед	Пюре овощи со сметаной	180	200	1,1	2	7,8	1,3	2,4	9,4	89					99				№1122 стр. 115-1 часть 2011	
	Жаркое по-домашнему	180	200	11,9	12	28	13,2	13,3	29	248,5					270,2				№129 стр.125 2006	
	Мясные шарики, джем	190	200	0	0	28,8	0	0	38,4	111					148				№205 стр.203 2000	
	Хлеб ржаной	30	40	2	0,36	10,2	2,6	0,48	13,26	50,7					75,6					
	Салат овощные овощи с растит маслом	30	50	0,5	0,9	2,7	0,8	5	4,1	32					53				№201 стр.59 2011 часть 1	
									ИТОГО:	637,2					651,8					
Полдник	Омлет	130	150	12,7	3,9	2,2	14,8	19,6	2,5	213					248				№ 55 стр.313 2011г часть 1	
	Воллур	150	180	4,5	3,75	23	6	4,05	30,8	87					105					
									ИТОГО:	300					361					
									ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1261,7					1485					