

Меню-раскладка ДЕНЬ 1

Дневник
Дневник 1-11

Меню-раскладка ДЕНЬ 1														
Наименование	Номер рецепту р по сборник	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			
День 1/Понедельник/ 1 неделя	у													
Завтрак														
Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом	101	150	180	5,41	6,24	5,9	7,5	16,59	20	140,69	172,56	1,62	1,95	
молоко 2,5%	гр	125	150											
крупя гречневая	гр	12	14											
вода	гр	45	54											
сахарный песок	гр	2	3											
соль	гр	1	1											
масло сливочное 72,5%	гр	2	3											
Какао с молоком														
какао порошок	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0	
сахарный песок	гр	2	2											
молоко 2,5%	гр	8	10											
вода	гр	92	122											
Бутерброд с сыром														
батон	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0	
сыр	гр	40	50											
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0	
Обед														
Овощи свежие	13	30	50	0,22	0,4	0,03	0,05	0,78	1,3	4,35	7,25	3	5	
овощи свежие	гр	33/30	53/50											
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной														
	63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7	

[illegible]

соль	гп	1	1																
масло растительное	гп	4	6																
сгущенное молоко	гп	10	10																
Фрукт																			
фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1						
	гп	96/85	96/85																
Чай без сахара																			
чай заварка	411	150	200	0,15	0,15	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1						
чай заварка	гп	0,5	0,7																
вода	гп	157	210																
Итого за день:				33,05	42,47	36,98	47,195	153,32	198,52	1075,59	1388,65	46,985	55,01						

Меню-раскладка ДЕНЬ 2

Наименование	Номер рецептур по сборник у	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 2/Вторник/ 1 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная со стуженым молоком	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Творог 5%	гр	101	119										
Манная крупа	гр	10	11										
Молоко 2,5%	гр	30	35										
Сметана 15%	гр	8	9										
Яйцо куриное	гр	6	7										
Сахарный песок	гр	10	12										
Масло сливочное 72,5%	гр	6	7										
Сухари панировочные	гр	6	7										
Молоко стуженное	гр	20	20										
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Кофейный напиток	гр	2	3										
Сахарный песок	гр	8	10										
Молоко 2,5%	гр	75	100										
Вода	гр	105	120										
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Батон	гр	40	50										
Масло сливочное 72,5%	гр	5	5										
Сыр	гр	10	15										
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Сок	гр	150	180										
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	21	30	50	0,17	0,8	3,8	5	1,58	4,8	41,2	68	11	18,3

капуста белокочанная	гр	30/24	50/40																
морковь свежая	гр	6/5	9/7																
масло растительное	гр	3	5																
сахарный песок	гр	1	2																
соль	гр	0,5	0,5																
Салат овощной с яблоками																			
(после 1 марта)	19	30	50	0,17	0,8	3,8	5	1,58	4,8	41,2	68	11	18,3						
картофель	гр	15/9	25/15																
огурцы свежие	гр	10/8	17/14																
яблоки	гр	8/7	13/11																
горошек зеленый																			
консервированный	гр	5	8																
масло растительное	гр	2	3																
соль	гр	0,5	0,5																
Рассолы																			
Рассолы Ленинградский на																			
мкб со сметаной	82	180/10/7	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16						
говядина на кости	гр	22/16	25/19																
картофель	гр	90/54	100/60																
крупа перловая	гр	3	4																
морковь	гр	8/6	9/7																
лук репчатый	гр	4/3	5/4																
огурцы соленые	гр	10/9	11/10																
масло растительное	гр	2	3																
томатная паста	гр	2	3																
соль	гр	1	1																
вода	гр	135	150																
сметана 15%	гр	7	8																
Макароны отварные с маслом																			
макаронные изделия	гр	39	45	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0						
масло сливочное	гр	5	7																
соль	гр	0,4	0,5																
Кнеги куриные																			
кнеги куриные п/ф	гр	50	70	3,8	4,3	5,27	6,6	3,21	4,5	75,47	94,6	3,6	5						

Масло растительное	гр	1	1																
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1						
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04						
смесь компотная	гр	15	18																
сахарный песок	гр	8	10																
вода	гр	150	188																
Подник:																			
Кисломологичный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0						
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1						
фрукт	гр	96/85	96/85																
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	7,55	10,77	21,55	84,7	169,35	0,13	0,26						
Итого за день:				30,855	40,514	34,83	45,71	156,03	203,75	1060,06	1403,43	28,93	42,34						

Меню-раскладка ДЕНЬ 3

[illegible]

[illegible]

Хлеб ржано-пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
яблоки	гр	22/18	26/22										
изюм	гр	4	5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	152	182										
Подник:													
Булочка домашняя	452	50	60	4,7	6,3	6,55	8,8	17,01	20,4	145,79	186	0,15	0,15
мука	гр	34	40										
молоко 2,5%	гр	10	12										
вода	гр	6	7										
масло растительное	гр	5	6										
соль	гр	1	1										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	6										
яйцо куриное	гр	2	2										
для смазки и раскатки:													
мука	гр	2	2										
масло растительное	гр	1	1										
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
фрукт	гр	96/85	96/85										
Кисель	411	150	200	0	0	0	0	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
кисель концентрат	гр	18	24										
вода	гр	150	180										
Итого за День:				32,89	42	36,22	47,03	149,44	192,79	1055,36	1364,23	28,63	42,19

Меню-раскладка ДЕНЬ 4

Наименование	Номер рецептур по сборник	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 4/Четверг/ 1 неделя	у												
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
яйцо куриное	гр	68	80										
молоко 2,5%	гр	71	85										
масло сливочное 72,5%	гр	6	8										
соль	гр	1	1										
Какао с молоком	416	180	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
какао порошок	гр	2	2										
сахарный песок	гр	8	10										
молоко 2,5%	гр	92	122										
вода	гр	78	87										
Бутерброд с сыром батон	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
сыр	гр	40	50										
	гр	10	10										
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из свежих огурцов	15	30	50	0,21	0,36	3,01	5,3	0,69	1,4	30,9	51,4	2,7	4,5
огурцы свежие	гр	32/28	53/47										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	0,4	0,5										
Суп картофельный с крупой (пшениый) с курицей со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	3,6	4,5	24,3	26,2	145,72	165,7	7,87	8,82

курица тушка	гр	22/15	25/17																
картофель	гр	76/46	82/50																
лук репчатый	гр	4/3	5/4																
морковь	гр	9/7	10/8																
крупа пшено	гр	10	12																
масло растительное	гр	2	3																
вода	гр	180	200																
соль	гр	1	1																
сметана 15%	гр	7	8																
Рыба запеченная с картофелем	264	150	180	8,5	10,03	8,2	8,9	23,1	28,4	200,2	233,82	11,6	14						
рыба минтай	гр	97/83	121/103																
картофель	гр	83/50	100/60																
соль	гр	1	1																
масло сливочное 72,5%	гр	3	4																
молоко 2,5%	гр	15	18																
масло сливочное 72,5%	гр	2	3																
мука	гр	2	3																
вода	гр	15	18																
сахарный песок	гр	1	1																
соль	гр	1	1																
сухари панировочные	гр	3	4																
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1						
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7						
чай заварка	гр	0,5	0,7																
сахарный песок	гр	8	10																
вода	гр	157	210																
лимон	гр	4/3	5/4																
Подник:																			
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,55	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	248,5	0,13	0,26						
Кисломоломочный продукт	420	180	180	5,2	5,2	4,5	4,5	7,65	7,65	91,54	91,54	0	0						
Итого за день:				30,39	39,4	34,974	47,15	144,71	189,38	1037,49	1390,36	24,56	30,48						

Морис похитил Петти

[illegible]

[illegible]

вода	гр	19	30																
мука	гр	2	3																
масло сливочное	гр	2	3																
соль	гр	1	1																
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1						
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04						
смесь компотная	гр	15	18																
сахарный песок	гр	8	10																
вода	гр	150	188																
Подливка:																			
Сырники из творога	245	50/10	80/20	4,3	6	6,8	8,9	19,6	31	141,84	228,1	0,22	0,36						
творог	гр	51/50	82/80																
мука	гр	6	10																
сахарный песок	гр	5	8																
соль	гр	0,5	0,6																
яйцо куриное	гр	2	3																
масло растительное	гр	2	4																
молоко стуженное	гр	10	20																
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1						
фрукт	гр	96/85	96/85																
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1						
чай заварка	гр	0,5	0,5																
вода	гр	157	210																
Итого за день:				32,845	42,164	38,64	50,97	147,47	193,84	1041,44	1373,48	15,515	21,55						

Меню-раскладка ДЕНЬ 6

[illegible]

соль	гр	0,4	0,5																	
Суп картофельный с крупой (рисовый) на мб со сметаной																				
мясо говядины на кости	86	180/10/7	200/12/8	4,3	5,45	4,29	5,2	24,79	27,5	154,97	178,6	12,77	14,2							
рисовая крупа	гр	22/16	25/19																	
картофель	гр	10	12																	
лук репчатый	гр	100/60	111/67																	
морковь	гр	8/6	9/7																	
масло растительное	гр	9/7	10/8																	
вода	гр	2	3																	
соль	гр	130	145																	
	гр	1	1																	
Жаркое по-домашнему с говядиной																				
мясо говядины на кости	290	150	180	8,24	9,69	10,12	11,88	18,84	27,35	199,4	255,08	13,9	18,4							
картофель	гр	76/56	84/62																	
лук репчатый	гр	113/68	136/82																	
морковь	гр	9/8	12/10																	
масло сливочное 72,5%	гр	20/16	22/18																	
томатная паста	гр	4	5																	
вода	гр	2	3																	
соль	гр	71	85																	
	гр	0,3	0,3																	
Хлеб ржано-пшеничный																				
		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1							
Компот из свежих плодов																				
яблоки	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94							
сахарный песок	гр	38/32	45/38																	
вода	гр	8	10																	
	гр	157	188																	
Подливка:																				
Кондитерское изделие																				
		25	50	1,77	3,55	3,8	7,55	10,77	21,55	124,2	168,35	0,13	0,26							
Фрукт																				
	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1							

фрукт	гр	96/85	96/85															
Кисломологичный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0					
Итого за день:				30,018	39,972	34,088	46,742	149,93	200,14	1066,63	1381,28	39,48	49,28					

Меню-раскладка ДЕНЬ 7

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Итого за день:	29,938	38,792	33,588	42,992	159,52	202,4	1057,72	1351,03	49,619	57,109

Меню-раскладка ДЕНЬ 8

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	3,78	16,65	33,3	108,2	216,5	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
фрукт	гр	96/85	96/85										
Кисломологичный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого за день:				30,055	39,834	34,1	42,75	154,02	204,73	1043,25	1397,38	13,37	15,48

Меню-раскладка ДЕНЬ 10

[illegible]

огурцы соленые	гр	6/5	11/9																
масло растительное	гр	3	5																
соль	гр	0,5	0,5																
Шн из свежей капусты с мясными фрикадельками и со сметаной																			
вода	гр	180	200	4,18	5,75	6,09	7,89	6,8	12	98,73	142,01	21,8	33,2						
фрикадельки п/ф	гр	16	19																
масса готовых фрикаделек	гр	10	12																
капуста белокочанная	гр	55/44	61/49																
картофель	гр	73/44	81/49																
морковь	гр	11/9	12/10																
лук репчатый	гр	9/7	10/8																
вода	гр	144	160																
томатная паста	гр	2	2																
масло растительное	гр	2	3																
соль	гр	1	1																
сметана 15%	гр	7	8																
Каша гречневая со сливочным маслом																			
крупа гречневая	гр	39	46	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0						
масло сливочное 72,5%	гр	5	7																
соль	гр	0,3	0,3																
Гуляш из отварного мяса говядина на кости																			
лук репчатый	гр	7/5	12/10																
масло сливочное 72,5%	гр	3	4																
мука	гр	2	3																
соль	гр	0,5	0,5																
морковь	гр	14/12	16/14																
вода	гр	23	26																
Хлеб ржано-пшеничный																			
	гр	30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1						

Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
лимон	гр	4/3	5/4										
Подник:													
Оладьи со стуженным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
для теста:	гр	95	141										
мука пшеничная	гр	45	68										
яйцо куриное	гр	3	4										
молоко 2,5%	гр	39	58										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
соль	гр	1	1										
масло растительное	гр	4	6										
стуженное молоко	гр	10	10										
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
чай заварка	гр	0,5	0,7										
вода	гр	157	210										
Итого за день:				33,66	44,22	37,704	48,195	149,87	197,83	1056,59	1381,6	28,585	42,45

[illegible][illegible]

Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)														
морковь свежая	гр	41	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2
сахарный песок	гр		28/21	46/35										
яблоки	гр		1	2										
масло растительное	гр		7/6	12/10										
соль	гр		4	6										
	гр		0,5	0,5										
Суп с клецками с курицей со сметаной														
курица тушка	гр	91	180/10/7	200/12/8	4,77	6,2	4,08	5,1	16,02	17,8	119,88	141,9	9,5	10,22
картофель	гр		22/15	25/17										
морковь	гр		60/36	67/40										
лук репчатый	гр		9/7	10/8										
масло растительное	гр		9/8	10/9										
вода	гр		2	3										
соль	гр		143	159										
сметана 15%	гр		1	1										
	гр		7	8										
клецки:														
яйцо куриное	гр		2	3										
масло сливочное 72,5%	гр		1	2										
вода	гр		1	1										
мука	гр		5	6										
Плов из пшеницы														
крупа рисовая	гр	321	150	190	7,6	8,7	8	9,6	24,4	30,9	200	244,8	4,46	4,98
курица тушка	гр		37	46										
лук репчатый	гр		67/49	84/62										
морковь	гр		7/6	8/6										
масло сливочное 72,5%	гр		10/7	13/10										
соль пищевая	гр		6	8										
вода	гр		1	1										
	гр		98	125										
Хлеб ржано-пшеничный														
			30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов														
	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94	

яблоки	гр	38/32	45/38																
сахарный песок	гр	8	10																
вода	гр	157	188																
Подпись:																			
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,8	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	216,5	0,13	0,26						
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1						
фрукт	гр	96/85	96/85																
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0						
Итого за день:				30,508	40,372	34,988	47,15	150,77	198,54	1062,26	1379,83	21,74	25,55						

Меню-раскладка ДЕНЬ 12

Наименование	Номер рецептур по сборник	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 12/Суббота/ 2 неделя	У												
Завтрак													
Каша молочная пшенная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	2,24	3,69	4,55	5,5	16,62	19,94	116,39	144,02	1,52	1,75
Молоко 2,5%	гр	125	150										
Вода	гр	18	22										
Масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
Соль	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	7										
крупа пшенная	гр	19	22										
Чай сладкий с молоком	413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
чай заварка	гр	0,4	0,5										
сахарный песок	гр	8	10										
Вода	гр	120	160										
Молоко 2,5%	гр	40	54										
Батон нарезной		40	50	0,72	1,2	0,48	1,5	12,43	16,9	56,92	85,9	0	0
Яйцо отварное	227	40	40	3,8	3,8	2,72	2,72	0,29	0,29	40,84	40,84	0	0
яйцо куриное	гр	40	40										
2-ой завтрак													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
кисель	гр	18	24										
Вода	гр	150	180										
Обед													
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	35	30	50	0,49	0,83	3,03	5,05	3	4,66	41,4	67,4	2,7	4,5

[illegible]

сахарный песок	гр	8	10														
вода	гр	150	188														
Подник:																	
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	7,55	16,65	21,55	108,2	169,35	0,13	0,26				
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1				
фрукт	гр	96/85	96/85														
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0				
Итого за день:				30,095	39,554	33,5	45,85	155,94	196,41	1037,96	1345,25	16,45	22,13				