

2 ДЕНЬ

прием пищи	наименование блюда	кг белки		Пищевые вещества [г]										Запрещенная пища			№ рецептура
		100г	330,7	1-3 лет		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет			
				белки	жир	углевод	белки	жир	углевод	белки	жир	углевод	белки	жир	углевод		
показатель дня 2																	
	молоко вливая жидкая, с маслом	150	200	2,43	5,60	19,20	3,24	4,82	26,50	113,00	151,00					109	
	булочки с маком сахар	7	10	0,08	5,77	0,08	0,08	8,21	0,08	52,00	74,50					0	
завтрак	кофейный напиток с молоком	45	45	4,47	10,33	10,62	4,47	10,33	10,62	153	153					3	
	Итого за завтрак	100	100	4,47	14,80	10,88	4,47	14,80	10,88	267,00	297,00					112	
2 завтрак	кофе	382	432	9,13	21,50	41,03	9,36	25,17	47,55	207,00	447,00					157	
	Итого за 2 завтрак	350	350	4,35	5,75	6,00	4,25	3,75	6,00	80,00	80,00					435	
показатель дня 2																	
	салат из моркови	40	60	0,48	0,84	4,51	0,72	0,08	0,76	17,00	25,00					41	
	Борщ из свежих овощей с маслом и сметаной	100	200	4,60	6,80	21,50	5,13	7,33	23,88	189,00	210,00					82	
	рулет из рыбы	30	70	5,70	3,24	7,30	8,00	4,68	9,95	79,00	110,00					266	
	вишневая с малиной	150	180	4,91	5,43	38,46	6,13	6,77	38,00	191,01	238,70					8	
	пюре из яблок	150	100	0,32	0,12	17,84	0,15	0,14	21,40	74,00	89,00					6	
	чай безалкогольный	20	30	0,30	0,16	8,45	1,26	0,26	17,67	40,00	66,13					116	
обед	чай каркаде	20	25	1,28	0,23	6,48	1,6	0,29	8,1	33,76	42,2					119	
	Итого за обед	610	785	18,48	15,91	96,34	23,67	18,51	130,84	673,85	775,09						
	шпинат вареный с маслом	150	180	6,75	7,72	24,28	9,00	10,30	33,70	194,00	250,00					38	
	картофель жареный	15	20	6,13	1,47	11,16	1,50	1,96	10,80	62,58	81,92					109	
	чай с малиной	150	180	1,26	1	5,76	1,31	1,7	9,31	27,28	44,86					34	
	чай безалкогольный	30	25	1,28	0,23	6,48	1,6	0,29	8,1	33,76	42,2					124	
ужин 1	Итого за ужин 1:	335	435	19,41	10,62	48,68	18,87	13,89	56,28	271,69	489,99					136	
	сок	200	200	0,6	0,4	19,28	0,8	0,4	19,28	83,00	83,00					4	
2 ужин	Фрукт	180	180	0,6	0,8	11,79	0,60	0,60	11,70	56,38	56,38					118	
	Итого за ужин 2:	360	360	1,20	1,00	21,05	1,20	1,00	21,05	113,38	113,38						
	Итого за весь день	1827	2115	43,69	52,58	223,10	54,75	63,62	287,70	1582,92	1931,08						

прием пищи	ис. блюда	наименование блюда	4 день										Энергетическая ценность				
			Исходные ингредиенты										Кален				
			1-3 лет			4-7 лет			3-7 лет								
100г	3шт 7	блюда	сырца	продукт	блюда	сырца	продукт	блюда	сырца	продукт	блюда	сырца	продукт	блюда	сырца	продукт	№ рецептуры
печенье 1 сорт 1																	
завтрак	150	200	1,74	4,87	31,80	2,32	6,49	29,07	124,28	170,97							112
	20	40	1,01	2,00	8,15	5,90	6,50	6,50	20,66	61,30							212
	48	65	4,47	10,33	14,62	4,07	16,23	19,62	153	753							3
	180	180	3,37	1,48	18,85	2,17	1,80	15,85	69,08	69,50							5
	205	465	15,23	19,09	43,42	12,86	21,62	50,84	200,86	454,23							
108	158	3,90	2,50	9,03	4,25	3,75	6,00	52,40	80,00							428	
2 завтрак	молоко с роженицей																
	15	20	1,12	1,47	31,26	1,50	1,96	1,88	83,00	83,00							609
	115	370	4,03	3,97	15,16	5,85	5,71	20,68	114,88	183,00							
	48	60	8,56	0,04	2,48	0,75	0,06	4,83	15,58	29,27							7
	180	300	2,56	5,94	18,73	4,40	6,60	20,36	144,00	160,00							31
обед	50	70	6,57	5,42	3,31	9,29	7,58	4,30	84,21	123,52							121
	фруктовый																
	158	180	2,25	6,60	26,20	2,70	7,20	31,56	191,40	191,40							199
	158	180	0,13	0,32	37,84	0,15	0,14	21,40	74,00	68,00							8
	20	30	1,20	0,16	8,45	1,80	0,24	12,67	40,08	60,13							114
ужин 1	20	25	1,28	0,23	4,48	1,6	0,29	8,1	33,76	42,2							115
	хлеб белый																
	616	748	15,99	17,50	83,68	20,76	22,13	103,65	553,12	485,69							
	20	40	1,50	4,08	4,50	12,01	6,39	7,20	85,08	156,02							12
	138	190	2,17	5,46	30,50	2,40	6,30	35,19	198,69	225,15							129
ужин 2	молоко с роженицей и творогом со сметанным соусом																
	148	180	0,08	0,00	3,78	0,10	0,09	4,57	15,41	16,49							1
	8	70	0,00	0,00	0,00	1,96	0,24	12,67	4,08	60,13							116
	20	25	1,28	0,23	4,48	1,6	0,29	8,1	33,76	42,2							115
	358	465	11,83	9,63	45,26	18,17	13,23	47,49	332,77	485,97							
200	298	9,6	0,4	15,35	0,6	0,4	15,25	80,08	81,50							4	
150	150	0,8	0,6	17,70	0,60	0,60	11,70	56,28	56,38							118	
350	350	1,20	1,00	31,65	1,20	1,00	31,65	139,38	139,38								
1820	2152	43,57	51,52	218,27	58,81	64,08	273,51	1512,14	1928,18								
Итого за весь день																	

период выписки	наименование блюда	5 день										Закрепленная порция			№ рецептуры
		все блюда		Питательная ценность (г)						Бюдж.					
		1-3 лет	4-7 лет	белки	жиры	углеводы	клетчатка	волокна	золь	клетчатка	1-3 лет	3-7 лет	8-12 лет		
		150	200	2,43	4,01	21,00	3,24	5,35	25,05	130,12	173,50	389			
Завтрак	суп мясной картофельный с маслом	7	10	0,08	5,37	0,08	0,08	8,28	0,28	52,08	74,00	6			
	булочки с маслом	35	35	1,71	8,46	10,64	1,71	8,64	19,64	134	128	1			
	молоко топленое на завтрак	188	188	3,68	4,20	7,28	2,68	4,20	7,20	84,08	85,00	9			
	Итого за завтрак	372	425	7,89	22,72	38,90	6,63	26,53	45,92	390,14	455,50				
2 завтрак	рулетчики	150	150	3,69	3,75	6,30	3,69	3,75	6,30	72,00	72,00	428			
	Итого за 2 завтрак	150	150	3,69	3,75	6,30	3,69	3,75	6,30	72,00	72,00				
	салат из овощей отварной	48	60	0,26	2,80	3,31	0,86	4,20	4,97	37,38	50,07	59			
суп картофельный с маслом	180	200	4,86	5,84	13,37	5,40	5,50	13,30	107,88	119,30	88				
булочки с маслом	58	30	6,57	5,80	2,90	9,20	3,50	4,08	80,80	112,20	276				
рис с овощами	150	200	3,4	6,1	32	3,25	3,52	40	192	240	17				
квашеная капуста софитом	150	150	0	4	3,63	0	0	4,30	14,51	17,42	3				
чай белый	30	30	3,56	0,24	12,67	3,26	0,40	21,32	46,13	109,22	114				
чай зеленый	40	50	2,56	0,47	12,98	3,2	0,38	16,2	67,5	84,4	115				
	Итого за обед	648	810	19,11	19,65	79,41	35,15	75,40	104,03	599,07	729,61				
Ужин 1	круассан сахарный	60	60	4,24	8,06	35,63	4,24	8,06	35,69	231,88	251,88	415			
	индейка из шпота с морковью и соусом	150	200	7,33	7,00	25,65	10,30	9,30	34,30	191,00	250,00	220			
	салат овощной	150	180	4,42	3,81	7,33	5,32	5,27	5,80	83,00	99,00	436			
	Итого за ужин 1	360	400	15,99	18,87	68,61	29,86	35,65	75,79	506,88	600,88				
Ужин 2	рис	240	250	0,6	6,4	19,35	0,6	6,4	19,35	83,00	83,00	4			
	Итого за ужин 2	240	250	0,60	6,40	19,35	0,60	6,40	19,35	83,00	83,00				
	Итого за весь день	1742	2165	49,25	87,35	212,81	81,63	82,81	254,59	1648,73	1986,21				

прием пищи		вес пищи		Б. белки										энергетическая ценность		№ рецептуры
				Питательная ценность (г)												
				1-2 лет		3-7 лет		8-14 лет		15-17 лет		18-24 лет				
муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	ккал	кДж					
Итого за завтрак														199		
завтрак	150	200	2,55	4,42	19,95	3,40	9,90	26,60	119,62	139,36						
	7	10	0,06	5,77	6,86	0,08	6,24	0,08	62,60	74,10						
	45	65	4,47	10,35	10,67	4,47	10,23	10,62	153	153						
	180	180	2,17	1,46	16,45	2,17	1,80	10,85	69,08	69,08						
	362	435	9,25	22,33	41,48	10,12	26,37	48,15	293,62	425,58						
Итого за завтрак														689		
2 завтрак	35	20	1,12	1,47	11,16	1,50	1,76	14,48	32,55	83,40						
	150	150	2,98	2,59	4,00	4,35	3,76	6,86	53,00	80,00						
	135	170	4,82	3,87	15,16	5,85	5,71	20,80	135,55	163,40						
	40	50	0,48	0,64	4,51	0,72	0,95	6,76	17,80	26,00						
	180	200	4,32	6,03	16,56	5,80	5,76	18,40	125,08	150,50						
Итого за 2 завтрак														276		
обед	150	170	8,72	8,47	31,58	9,90	9,40	35,70	231,76	260,50						
	150	180	0,13	0,12	1,44	0,15	0,16	21,42	74,08	89,00						
	20	30	1,06	0,34	12,67	3,26	0,92	21,12	66,13	105,22						
	40	50	2,56	0,87	12,86	3,2	0,38	15,7	67,5	84,1						
	590	710	28,18	18,37	98,04	21,05	17,48	116,58	573,42	718,32						
Итого за обед														115		
ужин 1	150	150	8,67	6,47	26,34	10,00	7,42	36,62	200,60	211,50						
	30	50	4,82	3,71	33,70	4,82	3,71	31,70	192,00	192,00						
	20	40	1,05	2,00	6,15	2,00	4,00	0,30	20,66	61,50						
	150	180	1,26	1	8,76	1,51	1,2	6,91	37,28	61,58						
	360	430	15,70	13,14	69,15	20,23	16,33	71,53	469,64	529,68						
Итого за ужин 1														4		
ужин 2	300	230	6,8	8,1	19,35	6,6	0,4	16,95	83,66	83,00						
	200	300	0,68	0,40	19,25	0,60	0,40	39,25	83,00	83,00						
	1075	1625	48,72	56,29	138,18	48,83	46,15	279,49	1044,22	1245,48						
	Итого за ужин 2														4	
	Итого за весь день															

прием пищи	наименование блюда	7 день										Энергетическая ценность		
		вес блюда		Показатели количества (г)						Калораж				
				1-3 лет		3-7 лет		3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет			
		100г	3шт 7	жир	углевод	белок	золь	клетчатка	мл	ккал	ккал	№ рецептуры		
		150	200	2,43	3,68	15,50	1,24	4,92	25,00	113,08	151,30	189		
	квашеный творог с маслом	9	10	0,06	5,37	0,05	0,26	8,24	0,08	52,80	74,00	8		
	булгур с маслом	35	45	1,73	8,64	10,64	1,71	8,44	10,64	124	124	3		
завтрак	пшено политое маслом	180	180	3,60	4,48	7,20	3,68	4,80	7,20	84,00	84,00	5		
	Итого за завтрак	371	425	7,80	22,51	37,48	8,62	25,98	42,92	273,48	432,30			
2 завтрак	рыжик	150	180	3,69	5,75	6,20	3,40	3,75	6,20	72,00	72,00	635		
	Итого за 2 завтрак	150	180	3,45	5,75	6,20	3,40	3,75	6,20	72,00	72,00			
обед	квашеный творог	40	60	0,48	0,04	3,41	0,87	0,06	5,11	16,00	24,00	30		
	сух. ореховой с прокисши с курица	180	200	3,69	5,94	18,27	4,10	6,60	20,30	130,05	152,50	16		
	арбуз тушеный с маслом	350	170	7,5	6,37	21,89	3,5	7,0	23,0	364	184	12		
	капуст. в суфле	150	180	0	0	3,63	0	0	4,36	14,51	17,42	3		
	шербет	20	30	1,20	0,16	8,45	1,96	0,24	12,67	40,08	66,13	114		
	шербет	20	25	1,28	0,23	6,48	1,6	0,29	8,1	33,76	42,2	318		
	Итого за обед	580	665	14,75	13,54	65,22	17,03	15,09	74,44	407,40	487,25	15		
ужин 1	рыба запеченная с картофелем	150	180	8,69	6,50	26,42	10,40	10,20	35,30	235,00	270,00	15		
	консервированный горошек	15	20	1,12	1,47	11,16	1,50	1,56	14,88	43,55	83,49	406		
	суп	240	250	0,6	0,4	19,25	0,8	0,4	19,25	83,00	83,00	4		
	шербет	8	70	0,00	0,00	0,00	1,36	0,23	12,67	0,00	60,33	114		
	шербет	20	23	1,28	0,23	6,48	1,6	0,29	8,1	33,76	42,2	114		
Итого за ужин 1:	385	455	11,66	10,60	65,61	16,06	13,88	98,38	484,31	538,73	1			
2. ужин	шербет	150	150	0,6	0,4	11,70	0,60	0,60	11,70	56,28	56,28	118		
	Итого за ужин 2:	150	150	0,60	0,68	11,70	0,60	0,60	11,70	56,28	56,28			
Итого за весь день:		1817	2075	27,50	59,02	183,14	65,81	88,51	228,61	1373,57	1587,64			

прием пищи	наименование блюда	8 день										энергетическая ценность				
		вес блюда		Плановые количества (г)										Бюджет		
		100%	3-го 7	бюджет	1-3 лет	4-6 лет	7-9 лет	10-13 лет	14-17 лет	18-24 лет	25-34 лет	35-44 лет	45-54 лет	55-64 лет	65 лет и старше	
завтрак	шницель говяжий с картофелем, салат из овощей, сметанное пюре	150	200	3,25	3,03	19,41	3,89	4,43	22,00	123,38	138,70	188				
		7	10	0,06	0,06	0,06	0,08	0,24	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	
		45	45	4,47	10,53	10,63	4,47	10,53	10,63	10,63	10,63	10,63	153	153	153	
		180	180	2,17	1,80	10,85	3,17	1,80	10,85	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	
		382	425	10,05	21,83	40,54	18,52	34,82	43,58	39,58	434,78					
		150	150	2,04	2,50	4,08	4,28	3,75	4,08	53,00	60,00	60,00	435			
		150	150	2,09	2,50	4,20	4,35	3,75	4,20	53,00	60,00	60,00				
		40	60	0,20	0,04	2,48	0,75	0,06	4,03	13,58	30,37					
		180	300	5,01	9,28	22,32	5,59	10,50	21,31	180,70	214,60	136				
		150	180	7,63	9,83	31,16	9,40	1,73	0,40	231,90	272,80	304				
обед	котлеты из говядины с картофелем, салат из овощей, сметанное пюре	150	180	0,13	0,12	13,84	0,13	0,14	21,40	74,88	88,20	114				
		30	30	1,06	0,14	13,67	3,26	0,40	21,12	40,13	102,22					
		40	50	2,56	0,47	12,96	3,2	0,38	16,1	87,2	81,4	115				
		500	720	17,69	15,88	99,63	27,25	23,21	124,57	637,41	785,39					
		150	180	10,00	7,82	30,62	11,53	8,36	53,31	233,50	267,11	224				
		15	20	1,12	1,47	11,16	1,58	1,86	14,88	62,55	83,48	609				
		150	180	4,43	3,83	7,55	5,32	4,53	8,80	83,08	99,00	434				
		20	40	1,55	2,80	0,15	3,30	4,00	0,30	30,66	51,70	213				
		335	420	17,50	14,70	49,26	23,25	19,09	59,21	487,71	510,81	118				
		150	150	0,6	0,5	11,70	0,60	0,40	11,20	56,38	50,38	1				
2. ужин	суп	280	250	0,6	0,4	19,38	0,6	0,4	19,35	83,00	83,00	4				
		350	300	1,20	1,08	31,05	1,20	1,00	31,05	139,38	139,38					
Итого за весь день:		1883	2075	49,34	69,71	224,88	60,67	51,87	304,88	1033,88	1250,28					

проект, позиция	9 день										Загребенная масса		
	вес б/ва		Всплывающая масса (г)							Класс			
	1-03	3-00-7	весов	жир	углевод	белки	энерг	Углерод	1-3 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
	150	250	3,80	4,50	16,50	6,00	6,00	22,00	108,75	145,00	184		
	7	10	0,06	5,77	0,06	0,08	8,26	0,08	52,00	74,00	6		
	35	55	1,71	8,44	16,64	1,71	8,44	16,64	124	124	1		
завтрак	180	180	5,60	4,50	7,30	3,60	4,50	7,30	84,00	84,00	0		
	372	435	8,57	23,21	34,40	5,29	37,18	39,32	368,75	427,00	1		
2 завтрак	350	180	5,97	3,75	6,20	2,49	3,75	6,20	72,00	72,00	655		
	150	180	3,49	3,75	6,20	3,49	3,75	6,20	72,00	72,00			
	40	60	0,55	3,80	2,21	0,64	4,20	4,07	37,28	50,07	52		
	180	202	5,61	16,70	22,12	6,76	12,17	24,60	202,20	227,70	84		
	80	80	3,58	5,02	1,42	10,00	6,70	1,95	53,92	111,90	15		
	150	180	1,46	3,13	23,87	2,00	3,00	32,00	146,16	200,00	202		
	150	180	0	0	2,83	0	0	4,30	14,51	13,42	2		
	30	30	3,56	0,24	12,67	3,26	0,40	21,12	60,14	105,22	114		
	40	30	2,56	8,47	13,96	5,7	0,58	16,2	67,5	81,4	115		
	650	800	15,85	24,26	79,28	25,56	31,66	105,15	612,50	793,40			
обед	150	200	2,12	8,87	24,23	3,65	7,75	28,20	169,00	195,00	146		
	20	40	1,95	2,80	0,15	1,70	4,00	0,97	30,66	61,30	214		
	100	102	2,40	5,00	56,00	5,40	5,00	35,00	289,23	280,85	452		
	200	202	0,6	8,4	19,35	8,6	0,4	19,35	83,00	83,00			
ужин 1	400	540	11,07	34,07	99,02	13,50	17,10	102,95	563,60	628,12	7		
	150	150	0,6	0,6	11,78	0,60	0,60	11,78	56,28	56,28	119		
	150	150	0,60	0,60	11,78	0,60	0,60	11,78	56,28	56,28			
2 ужин	1702	2092	43,18	65,09	221,00	53,54	75,68	366,02	1672,52	1872,01			

индекс 2, стол 3

прием пищи	10 день										Загуститель пищевая		
	исп. белки					Полное питание (1)					Кефир		
	наименование блюда					1-3 лет					3-7 лет		
	100г	3-6 л	белок	жир	углевод	жир	белок	жир	углевод	м	1-3 лет	3-7 лет	№ рецептуры
завтрак	150	200	3,75	4,50	37,75	3,10	6,95	37,50	301,50	262,05	254		
	7	10	0,05	5,77	0,08	0,08	0,24	0,88	42,60	74,20	8		
	45	45	4,47	10,33	10,62	4,47	10,33	10,62	153	153	3		
	180	180	2,17	1,80	18,85	2,17	1,80	18,85	69,00	69,00	5		
	383	425	10,45	33,40	48,28	11,72	26,37	54,85	455,50	538,00			
	100	150	2,90	2,50	4,03	4,35	4,75	6,00	51,60	60,30	435		
	15	25	1,12	1,47	11,16	1,50	1,98	14,88	61,60	81,00	609		
	115	176	4,02	3,97	15,16	5,85	5,73	20,88	115,98	162,60			
	40	50	0,48	0,04	4,51	0,72	0,26	5,76	17,00	20,00	41		
	180	200	4,80	6,98	13,50	4,14	7,73	20,88	153,30	170,22	154		
50	70	7,78	2,42	1,00	10,90	4,66	1,40	60,08	92,11	248			
150	180	1,88	2,8	21	2,16	3,36	32,4	130,4	136,8	322			
150	180	0,13	0,32	17,84	0,15	0,14	21,40	74,80	88,00	1			
30	50	1,98	0,24	12,67	3,26	0,40	21,12	40,35	100,22	114			
40	50	2,54	0,67	12,98	3,7	0,58	16,2	47,5	84,4	115			
660	750	18,78	13,95	91,78	24,83	14,32	120,16	548,25	717,43				
обед	120	150	7,64	10,52	11,47	8,81	11,21	172,00	169,00	214			
	69	62	4,54	8,86	35,69	4,24	8,05	35,69	231,88	271,38	415		
	150	180	0,08	0,00	3,78	0,10	0,00	4,31	15,41	18,40	1		
	340	380	11,26	38,28	50,94	13,15	15,87	53,45	409,29	469,27	1		
236	200	0,6	0,4	13,35	0,6	6,4	19,35	83,00	83,00	4			
206	100	0,60	0,48	15,45	6,40	0,80	14,25	83,00	83,00				
1071	1385	45,82	93,11	223,64	58,15	69,58	272,37	1643,02	1959,89				

использ. альб.5