

*от 3007 до 7.00*

Выполнил: *Л.Т.Т.*

дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угли	Энергетическая ценность	Са	Fe	B1	B2	C	№ рецептура	
День 1 09.01.2024 вторник	Завтрак	Каша манная молочная	200,00	3,80	6,23	31,17	115,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416,00	
		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	150,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211,00	
		Чай	180										3,00	
	Обед	Конфеты шоколадные	40,00	1,08	3,68	30,68	124,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,01	0,00	60,00
		Закуска порционная (Фасоль)	50,00	1,15	0,50	30,00	130,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,19	0,03	45,00
		Щи	200	13,25	17,54	21,77	282,39	66,05	3,43	0,17	0,17	0,19	33,18	45,00
		Котлета с гречкой и подливом	60/120/30	16,01	14,85	39,50	341,70	38,23	2,51	0,30	0,23	0,23	0,84	233,00
		Компот изюмный	200,00	0,35	0,07	22,89	68,54	9,60	0,36	0,02	0,02	0,01	0,00	376,00
		Хлеб Украинский	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98,00
	полдник	Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	
		Говядина тушеная с лапшой	80/100	22,64	15,48	36,21	277,60	18,00	2,67	0,09	0,09	0,04	0,00	14,00
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,54	0,03	0,02	0,00	3,00
ужин	Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00		
	Чай	180												
ужин для 12-ти часового ДДУ	Мармелад	50,00	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	
	<b>Итого</b>			<b>69,16</b>	<b>64,20</b>	<b>345,09</b>	<b>1 945,41</b>	<b>376,06</b>	<b>16,36</b>	<b>0,97</b>	<b>0,80</b>	<b>39,09</b>	<b>69,00</b>	
День 2 10.01.2024 среда	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	125,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45	34,00	
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,06	0,11	0,14	1,00
		Чай	180										3,00	
	Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,02	0,03	7,00	60,00
		Суп рассольник	200	9,41	13,65	25,89	248,65	36,38	2,65	0,14	0,14	0,12	9,41	34,00
		Картофель по-домашнему	60/150	18,86	22,38	21,77	328,00	28,25	3,68	0,15	0,20	0,20	11,09	264,00
		Чай с лимоном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	128,00
		Хлеб Украинский	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98,00
		Йогурт	100,00	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,30	0,03	0,13	0,80	60,00
	полдник	Апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,04	0,03	0,20	0,00
		Торт творожный	150	17,40	31,10	37,89	310,42	139,15	1,29	0,54	0,03	0,37	0,20	16
		Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	14,00
ужин	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282,00	
	Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	14,00	
ужин для 12-ти часового ДДУ	Итого	100,00	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	10,00	282,00	
	Каша пшеничная молочная	200,00	4,40	6,64	33,50	181,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,13	0,45	70	
День 3 11.01.2024 четверг	Завтрак	Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,11	0,14	1,00	
		Чай	180										3,00	
		Печенье	50,00	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00
	Обед	Закуска порционная (Кукуруза)	50,00	4,15	0,60	35,50	64,00	10,00	1,35	0,07	0,07	0,04	0,00	66,00
		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	287,39	36,35	3,38	0,31	0,15	0,31	10,31	65,00
		Плов	60/150	23,95	26,50	67,85	306,27	55,85	4,63	0,38	0,23	0,23	2,14	65,00
		Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,01	0,30	376,00
		Хлеб Украинский	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98,00
		Чай Каркаде	200	2,00										3
	полдник	Яблоко	100,00	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	10,00	282,00
		Беляш рыбный	150	7,21	0,77	48,30	158,80	12,60	0,84	0,12	0,12	0,03	0,00	130,00
	ужин	Кофейный напиток	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	2
Апельсин		220,00	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,09	0,07	132,00	282,00	
ужин для 12-ти часового ДДУ	Итого			<b>74,94</b>	<b>75,51</b>	<b>352,09</b>	<b>1 849,86</b>	<b>734,23</b>	<b>16,98</b>	<b>1,26</b>	<b>1,16</b>	<b>156,84</b>		



День 8 18.01.2024 четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200,00	5,03	6,27	35,10	110,50	146,48	0,66	0,06	0,23	0,45	70
		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211,00
	Обед	Чай	180										3,00
		Мармелад	50,00	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
		Закуска порционная (Кукуруза)	50,00	4,15	0,60	35,50	64,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
		Суп геркулесовый	200	9,15	12,96	22,36	216,69	24,85	2,39	0,16	0,12	0,00	42,00
		100% льняные (россыпь)	90/200	24,06	30,38	23,55	270,85	120,85	5,54	0,24	0,33	61,49	187,00
		Кисель	200,00	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122,00
	ужин	Хлеб Украинский	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98,00
		Чай Каркаде	200,00	2,00									3,00
		Бифстоганов из печени с рисом	180	24,23	15,52	22,90	233,20	24,15	9,39	0,44	0,13	1,68	119,00
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00
	ужин для 12-ти часового пребывания в	Чай	180										3,00
		Печенье	50,00	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	
День 9 19.01.2024 пятница	Итого		126,04	82,23	288,90	1 488,75	505,88	31,03	1,99	0,99	72,79		
		Каша ячневая молочная	200,00	126,62	6,57	37,35	126,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70
	Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211,00	
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	
	Закуска порционная (Икра кабачковая)	50,00	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60,00	
	Уха	200	15,25	21,54	17,35	227,79	17,45	1,97	0,10	0,11	9,14	90,00	
	Итого		22,49	22,00	39,02	249,44	27,73	3,38	0,15	0,17	2,56		
	Компот из кураги и черносливя	200,00	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	126,00	
	Хлеб Украинский	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98,00	
	Напиток витаминный	200,00	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215,00	
ужин	Омлет	150	12,01	29,05	1,60	221,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25,00	
	Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14,00	
ужин для 12-ти часового пребывания в ДОУ	Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00		
	Сок	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
Итого		192,85	93,63	254,00	1 652,12	572,91	14,94	0,77	1,35	54,97			

Шеф повар Цыльмова А.Б. 

Кладовщик Волкова Е.Н. 