

Итого за день: 1451,8 ккал							
Итого за неделю: 10152,6 ккал							
Итого за месяц: 304578,6 ккал							
Итого за квартал: 913735,8 ккал							
Итого за полугодие: 1827471,6 ккал							
Итого за год: 3654943,2 ккал							
Итого за 10 лет: 36549432 ккал							
Итого за 20 лет: 73098864 ккал							
Итого за 30 лет: 109648296 ккал							
Итого за 40 лет: 146197728 ккал							
Итого за 50 лет: 182747160 ккал							
Итого за 60 лет: 219296592 ккал							
Итого за 70 лет: 255846024 ккал							
Итого за 80 лет: 292395456 ккал							
Итого за 90 лет: 328944888 ккал							
Итого за 100 лет: 365494320 ккал							
Итого за 110 лет: 402043752 ккал							
Итого за 120 лет: 438593184 ккал							
Итого за 130 лет: 475142616 ккал							
Итого за 140 лет: 511692048 ккал							
Итого за 150 лет: 548241480 ккал							
Итого за 160 лет: 584790912 ккал							
Итого за 170 лет: 621340344 ккал							
Итого за 180 лет: 657889776 ккал							
Итого за 190 лет: 694439208 ккал							
Итого за 200 лет: 730988640 ккал							
Итого за 210 лет: 767538072 ккал							
Итого за 220 лет: 804087504 ккал							
Итого за 230 лет: 840636936 ккал							
Итого за 240 лет: 877186368 ккал							
Итого за 250 лет: 913735800 ккал							
Итого за 260 лет: 950285232 ккал							
Итого за 270 лет: 986834664 ккал							
Итого за 280 лет: 1023384096 ккал							
Итого за 290 лет: 1059933528 ккал							
Итого за 300 лет: 1096482960 ккал							
Итого за 310 лет: 1133032392 ккал							
Итого за 320 лет: 1169581824 ккал							
Итого за 330 лет: 1206131256 ккал							
Итого за 340 лет: 1242680688 ккал							
Итого за 350 лет: 1279230120 ккал							
Итого за 360 лет: 1315779552 ккал							
Итого за 370 лет: 1352328984 ккал							
Итого за 380 лет: 1388878416 ккал							
Итого за 390 лет: 1425427848 ккал							
Итого за 400 лет: 1461977280 ккал							
Итого за 410 лет: 1498526712 ккал							
Итого за 420 лет: 1535076144 ккал							
Итого за 430 лет: 1571625576 ккал							
Итого за 440 лет: 1608175008 ккал							
Итого за 450 лет: 1644724440 ккал							
Итого за 460 лет: 1681273872 ккал							
Итого за 470 лет: 1717823304 ккал							
Итого за 480 лет: 1754372736 ккал							
Итого за 490 лет: 1790922168 ккал							
Итого за 500 лет: 1827471600 ккал							
Итого за 510 лет: 1864021032 ккал							
Итого за 520 лет: 1900570464 ккал							
Итого за 530 лет: 1937119896 ккал							
Итого за 540 лет: 1973669328 ккал							
Итого за 550 лет: 2010218760 ккал							
Итого за 560 лет: 2046768192 ккал							
Итого за 570 лет: 2083317624 ккал							
Итого за 580 лет: 2119867056 ккал							
Итого за 590 лет: 2156416488 ккал							
Итого за 600 лет: 2192965920 ккал							
Итого за 610 лет: 2229515352 ккал							
Итого за 620 лет: 2266064784 ккал							
Итого за 630 лет: 2302614216 ккал							
Итого за 640 лет: 2339163648 ккал							
Итого за 650 лет: 2375713080 ккал							
Итого за 660 лет: 2412262512 ккал							
Итого за 670 лет: 2448811944 ккал							
Итого за 680 лет: 2485361376 ккал							
Итого за 690 лет: 2521910808 ккал							
Итого за 700 лет: 2558460240 ккал							
Итого за 710 лет: 2595009672 ккал							
Итого за 720 лет: 2631559104 ккал							
Итого за 730 лет: 2668108536 ккал							
Итого за 740 лет: 2704657968 ккал							
Итого за 750 лет: 2741207400 ккал							
Итого за 760 лет: 2777756832 ккал							
Итого за 770 лет: 2814306264 ккал							
Итого за 780 лет: 2850855696 ккал							
Итого за 790 лет: 2887405128 ккал							
Итого за 800 лет: 2923954560 ккал							
Итого за 810 лет: 2960504032 ккал							
Итого за 820 лет: 2997053464 ккал							
Итого за 830 лет: 3033602896 ккал							
Итого за 840 лет: 3070152328 ккал							
Итого за 850 лет: 3106701760 ккал							
Итого за 860 лет: 3143251192 ккал							
Итого за 870 лет: 3179800624 ккал							
Итого за 880 лет: 3216350056 ккал							
Итого за 890 лет: 3252899488 ккал							
Итого за 900 лет: 3289448920 ккал							
Итого за 910 лет: 3325998352 ккал							
Итого за 920 лет: 3362547784 ккал							
Итого за 930 лет: 3399097216 ккал							
Итого за 940 лет: 3435646648 ккал							
Итого за 950 лет: 3472196080 ккал							
Итого за 960 лет: 3508745512 ккал							
Итого за 970 лет: 3545294944 ккал							
Итого за 980 лет: 3581844376 ккал							
Итого за 990 лет: 3618393808 ккал							
Итого за 1000 лет: 3654943240 ккал							
Итого за 1010 лет: 3691492672 ккал							
Итого за 1020 лет: 3728042104 ккал							
Итого за 1030 лет: 3764591536 ккал							
Итого за 1040 лет: 3801140968 ккал							
Итого за 1050 лет: 3837690400 ккал							
Итого за 1060 лет: 3874239832 ккал							
Итого за 1070 лет: 3910789264 ккал							
Итого за 1080 лет: 3947338696 ккал							
Итого за 1090 лет: 3983888128 ккал							
Итого за 1100 лет: 4020437560 ккал							
Итого за 1110 лет: 4056986992 ккал							
Итого за 1120 лет: 4093536424 ккал							
Итого за 1130 лет: 4130085856 ккал							
Итого за 1140 лет: 4166635288 ккал							
Итого за 1150 лет: 4203184720 ккал							
Итого за 1160 лет: 4239734152 ккал							
Итого за 1170 лет: 4276283584 ккал							
Итого за 1180 лет: 4312833016 ккал							
Итого за 1190 лет: 4349382448 ккал							
Итого за 1200 лет: 4385931880 ккал							
Итого за 1210 лет: 4422481312 ккал							
Итого за 1220 лет: 4459030744 ккал							
Итого за 1230 лет: 4495580176 ккал							
Итого за 1240 лет: 4532129608 ккал							
Итого за 1250 лет: 4568679040 ккал							
Итого за 1260 лет: 4605228472 ккал							
Итого за 1270 лет: 4641777904 ккал							
Итого за 1280 лет: 4678327336 ккал							
Итого за 1290 лет: 4714876768 ккал							
Итого за 1300 лет: 4751426200 ккал							
Итого за 1310 лет: 4787975632 ккал							
Итого за 1320 лет: 4824525064 ккал							
Итого за 1330 лет: 4861074496 ккал							
Итого за 1340 лет: 4897623928 ккал							
Итого за 1350 лет: 4934173360 ккал							
Итого за 1360 лет: 4970722792 ккал							
Итого за 1370 лет: 5007272224 ккал							
Итого за 1380 лет: 5043821656 ккал							
Итого за 1390 лет: 5080371088 ккал							
Итого за 1400 лет: 5116920520 ккал							
Итого за 1410 лет: 5153469952 ккал							
Итого за 1420 лет: 5189919384 ккал							
Итого за 1430 лет: 5226468816 ккал							
Итого за 1440 лет: 5263018248 ккал							
Итого за 1450 лет: 5299567680 ккал							
Итого за 1460 лет: 5336117112 ккал							
Итого за 1470 лет: 5372666544 ккал							
Итого за 1480 лет: 5409215976 ккал							
Итого за 1490 лет: 5445765408 ккал							
Итого за 1500 лет: 5482314840 ккал							
Итого за 1510 лет: 5518864272 ккал							
Итого за 1520 лет: 5555413704 ккал							
Итого за 1530 лет: 5591963136 ккал							
Итого за 1540 лет: 5628512568 ккал							
Итого за 1550 лет: 5665062000 ккал							
Итого за 1560 лет: 5701611432 ккал							
Итого за 1570 лет: 5738160864 ккал							
Итого за 1580 лет: 5774710296 ккал							
Итого за 1590 лет: 5811259728 ккал							
Итого за 1600 лет: 5847809160 ккал							
Итого за 1610 лет: 5884358592 ккал							
Итого за 1620 лет: 5920908024 ккал							
Итого за 1630 лет: 5957457456 ккал							
Итого за 1640 лет: 5994006888 ккал							
Итого за 1650 лет: 6030556320 ккал							
Итого за 1660 лет: 6067105752 ккал							
Итого за 1670 лет: 6103655184 ккал							
Итого за 1680 лет: 6140204616 ккал							
Итого за 1690 лет: 6176754048 ккал							
Итого за 1700 лет: 6213303480 ккал							
Итого за 1710 лет: 6249852912 ккал							
Итого за 1720 лет: 6286402344 ккал							
Итого за 1730 лет: 6322951776 ккал							
Итого за 1740 лет: 6359501208 ккал							
Итого за 1750 лет: 6396050640 ккал							
Итого за 1760 лет: 6432600072 ккал							
Итого за 1770 лет: 6469149504 ккал							
Итого за 1780 лет: 6505698936 ккал							
Итого за 1790 лет: 6542248368 ккал							
Итого за 1800 лет: 6578797800 ккал							
Итого за 1810 лет: 6615347232 ккал							
Итого за 1820 лет: 6651896664 ккал							
Итого за 1830 лет: 6688446096 ккал							
Итого за 1840 лет: 6724995528 ккал							
Итого за 1850 лет: 6761544960 ккал							
Итого за 1860 лет: 6798094392 ккал							
Итого за 1870 лет: 6834643824 ккал							
Итого за 1880 лет: 6871193256 ккал							
Итого за 1890 лет: 6907742688 ккал							
Итого за 1900 лет: 6944292120 ккал							
Итого за 1910 лет: 6980841552 ккал							
Итого за 1920 лет: 7017390984 ккал							
Итого за 1930 лет: 7053940416 ккал							
Итого за 1940 лет: 7090489848 ккал							
Итого за 1950 лет: 7127039280 ккал							
Итого за 1960 лет: 7163588712 ккал							
Итого за 1970 лет: 7200138144 ккал							
Итого за 1980 лет: 7236687576 ккал							
Итого за 1990 лет: 7273237008 ккал							
Итого за 2000 лет: 7309786440 ккал							
Итого за 2010 лет: 7346335872 ккал							
Итого за 2020 лет: 7382885304 ккал							
Итого за 2030 лет: 7419434736 ккал							
Итого за 2040 лет: 7455984168 ккал							
Итого за 2050 лет: 7492533600 ккал							
Итого за 2060 лет: 7529083032 ккал							
Итого за 2070 лет: 7565632464 ккал							
Итого за 2080 лет: 7602181896 ккал							
Итого за 2090 лет: 7638731328 ккал							
Итого за 2100 лет: 7675280760 ккал							
Итого за 2110 лет: 7711830192 ккал							
Итого за 2120 лет: 7748379624 ккал							
Итого за 2130 лет: 7784929056 ккал							
Итого за 2140 лет: 7821478488 ккал							
Итого за 2150 лет: 7858027920 ккал							
Итого за 2160 лет: 7894577352 ккал							
Итого за 2170 лет: 7931126784 ккал							
Итого за 2180 лет: 7967676216 ккал							
Итого за 2190 лет: 8004225648 ккал							
Итого за 2200 лет: 8040775080 ккал							
Итого за 2210 лет: 8077324512 ккал							
Итого за 2220 лет: 8113873944 ккал							
Итого за 2230 лет: 8150423376 ккал							
Итого за 2240 лет: 8186972808 ккал							
Итого за 2250 лет: 8223522240 ккал							
Итого за 2260 лет: 8260071672 ккал							
Итого за 2270 лет: 8296621104 ккал							
Итого за 2280 лет: 8333170536 ккал							
Итого за 2290 лет: 8369719968 ккал							
Итого за 2300 лет: 8406269400 ккал							
Итого за 2310 лет: 8442818832 ккал							
Итого за 2320 лет: 8479368264 ккал							
Итого за 2330 лет: 8515917696 ккал							
Итого за 2340 лет: 8552467128 ккал							
Итого за 2350 лет: 8589016560 ккал							
Итого за 2360 лет: 8625565992 ккал							
Итого за 2370 лет: 8662115424 ккал							
Итого за 2380 лет: 8698664856 ккал							
Итого за 2390 лет: 8735214288 ккал							
Итого за 2400 лет: 8771763720 ккал							
Итого за 2410 лет: 8808313152 ккал							
Итого за 2420 лет: 8844862584 ккал							
Итого за 2430 лет: 8881412016 ккал							
Итого за 2440 лет: 8917961448 ккал							
Итого за 2450 лет: 8954510880 ккал							
Итого за 2460 лет: 8991060312 ккал							
Итого за 2470 лет: 9027609744 ккал							
Итого за 2480 лет: 9064159176 ккал							
Итого за 2490 лет: 9100708608 ккал							
Итого за 2500 лет: 9137258040 ккал							
Итого за 2510 лет: 9173807472 ккал							
Итого за 2520 лет: 9210356904 ккал							
Итого за 2530 лет: 9246906336 ккал							
Итого за 2540 лет: 9283455768 ккал							
Итого за 2550 лет: 9319905200 ккал							
Итого за 2560 лет: 9356454632 ккал							
Итого за 2570 лет: 9393004064 ккал							
Итого за 2580 лет: 9429553496 ккал							
Итого за 2590 лет: 9466102928 ккал							
Итого за 2600 лет: 9502652360 ккал							
Итого за 2610 лет: 9539201792 ккал							
Итого за 2620 лет: 9575751224 ккал							
Итого за 2630 лет: 9612300656 ккал							
Итого за 2640 лет: 9648850088 ккал							
Итого за 2650 лет: 9685399520 ккал							
Итого за 2660 лет: 9721948952 ккал							
Итого за 2670 лет: 9758498384 ккал							
Итого за 2680 лет: 9795047816 ккал							
Итого за 2690 лет: 9831597248 ккал							
Итого за 2700 лет: 9868146680 ккал							
Итого за 2710 лет: 9904696112 ккал							
Итого за 2720 лет: 9941245544 ккал							
Итого за 2730 лет: 9977794976 ккал							
Итого за 2740 лет: 10014344408 ккал							
Итого за 2750 лет: 10050893840 ккал							
Итого за 2760 лет: 10087443272 ккал							
Итого за 2770 лет: 10123992704 ккал							
Итого за 2780 лет: 10160542136 ккал							
Итого за 2790 лет: 10197091568 ккал							
Итого за 2800 лет: 10233641000 ккал							
Итого за 2810 лет: 10270190432 ккал							
Итого за 2820 лет: 10306739864 ккал							
Итого за 2830 лет: 10343289296 ккал							
Итого за 2840 лет: 10379838728 ккал							
Итого за 2850 лет: 10416388160 ккал							
Итого за 2860 лет: 10452937592 ккал							
Итого за 2870 лет: 10489487024 ккал							
Итого за 2880 лет: 10526036456 ккал							
Итого за 2890 лет: 10562585888 ккал							
Итого за 2900 лет: 10599135320 ккал							
Итого за 2910 лет: 10635684752 ккал							
Итого за 2920 лет: 10672234184 ккал							
Итого за 2930 лет: 10708783616 ккал							
Итого за 2940 лет: 10745333048 ккал							
Итого за 2950 лет: 10781882480 ккал							
Итого за 2960 лет: 10818431912 ккал							
Итого за 2970 лет: 10854981344 ккал							
Итого за 2980 лет: 10891530776 ккал							
Итого за 2990 лет: 10928080208 ккал							
Итого за 3000 лет: 10964629640 ккал							
Итого за 3010 лет: 11001179072 ккал							
Итого за 3020 лет: 11037728504 ккал							
Итого за 3030 лет: 11074277936 ккал							
Итого за 3040 лет: 11110827368 ккал							
Итого за 3050 лет: 11147376800 ккал							
Итого за 3060 лет: 11183926232 ккал							
Итого за 3070 лет: 11220475664 ккал							
Итого за 3080 лет: 11257025096 ккал							
Итого за 3090 лет: 11293574528 ккал							
Итого за 3100 лет: 11330123960 ккал							
Итого за 3110 лет: 11366673392 ккал							
Итого за 3120 лет: 11403222824 ккал							
Итого за 3130 лет: 11439772256 ккал							
Итого за 3140 лет: 11476321688 ккал							
Итого за 3150 лет: 11512871120 ккал							
Итого за 3160 лет: 11549420552 ккал							
Итого за 3170 лет: 11585969984 ккал							
Итого за 3180 лет: 11622519416 ккал							
Итого за 3190 лет: 11659068848 ккал							
Итого за 3200 лет: 11695618280 ккал							
Итого за 3210 лет: 11732167712 ккал							
Итого за 3220 лет: 11768717144 ккал							
Итого за 3230 лет: 11805266576 ккал							
Итого за 3240 лет: 11841816008 ккал							
Итого за 3250 лет: 11878365440 ккал							
Итого за 3260 лет: 11914914872 ккал							
Итого за 3270 лет: 11951464304 ккал							
Итого за 3280 лет: 11988013736 ккал							
Итого за 3290 лет: 12024563168 ккал							
Итого за 3300 лет: 12061112600 ккал							
Итого за 3310 лет: 12097662032 ккал							
Итого за 3320 лет: 12134211464 ккал							
Итого за 3330 лет: 12170760896 ккал							
Итого за 3340 лет: 12207310328 ккал							
Итого за 3350 лет: 12243859760 ккал							
Итого за 3360 лет: 12280409192 ккал							
Итого за 3370 лет: 12316958624 ккал							
Итого за 3380 лет: 12353508056 ккал							
Итого за 3390 лет: 12390057488 ккал							
Итого за 3400 лет: 12426606920 ккал							
Итого за 3410 лет: 12463156352 ккал							

Прием пищи			Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
			Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	5,82	24,35	171	1 111
			Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
			Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
			Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак				400	7,97	14,93	51,38	394,5	
Завтрак 2									
			Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2				100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед									
			Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
			Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	4,56	12,44	98,4	1 058
			Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
			Рагу из мяса птицы @	200	23,15	20,86	23,28	328,5	1 021
			Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
			Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
			Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед				650	30,09	28,08	56,39	562,7	
Полдник									
			Макаронник	70	2,88	1,99	17,03	97,6	1 159
			Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
			Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник				260	3,73	2,32	36,28	181	
Итого за день				1 410	41,96	45,38	156,23	1189,1	

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	6,96	38,51	243,3	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	400	10,69	10,64	64,66	411,7	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912
Итого за Завтрак 2		180	0,1	0,14	21,49	89,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	3,6	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Соус красный основной	10	0,07	0,51	0,75	7,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	615	19,93	26,25	71,6	636,8	
	Полдник						
	Сырник @ 60гр	60	6,6	6,39	11,95	135,6	1 066,1
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920
Итого за Полдник		250	12,02	12,15	23,66	256,1	
Итого за день		1 445	42,74	49,18	181,41	1393,8	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	5,82	24,35	171	1 111
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
	Итого за Завтрак	400	11,63	10,6	53,3	364,2	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	4,59	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек домашний @	70	11,49	8,18	1,1	128	1 308,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	23,62	19,13	84,11	609,2	
Полдник	Булочка с посыпкой @ 75 гр.	75	5,93	7,05	41,63	192,8	450,29
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920
Итого за Полдник		255	11,15	12,81	50,09	300,8	
Итого за день		1 355	46,57	42,59	199,68	1325,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	7,86	25,91	199,3	850
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	400	12,05	20,48	56,61	514,6	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	59,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	13,81	59,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2,04	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы @	70	12,7	4,53	2,52	178,7	1 024
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной.	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 147
	Итого за Обед	600	22	13,55	53,52	510,9	
Полдник	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
	Итого за Полдник	250	5,63	4,59	26,8	182,1	
Итого за день		1 350	40,02	38,76	150,74	1266,9	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	6,99	28,61	218,3	883
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	10,66	10,66	50,98	386,7	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	70	12,76	16,09	0,14	142,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	24,62	27,46	80,5	618,8	
Полдник	Блинчики @	50	1,91	2,38	4,44	51,4	1 330,2
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	7,91	8,78	17,09	183,9	
Итого за день		1 360	43,59	47,3	158,37	1262,7	

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5,46	15,13	178,4	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,75	16,19	39,82	402,8	
Завтрак 2							
	Компот из яблок и изюма	100	0,07	0,07	9,87	41	933
Итого за Завтрак 2		100	0,07	0,07	9,87	41	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1,96	16,26	93	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Тефтели мясные @	60	7,2	5,93		97,2	1 744
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	615	26,09	16,08	105,02	673,9	
Полдник							
	Омлет с картофелем	70	0,72	1,05	1,02	16,4	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		260	1,57	1,38	20,27	99,8	
Итого за день		1 375	40,48	33,72	174,98	1217,5	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6,14	27,44	186,5	852
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	13,78	14,31	58,01	472	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5,17	13,38	112,1	1 018
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05
	Соус красный основной	15	0,11	0,76	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	130	3,12	3,47	32,11	191	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	660	20,67	25,9	90,72	703,7	
Полдник							
	Манник @	50	3,1	1,9	22,95	120	450,41
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	8,9	8,3	32,35	240	
Итого за день		1 410	43,35	48,51	192,28	1484,7	
Итого за период		13 890	426,89	464,4	1761,88	13274,2	
Среднее значение за период		1 389	42,7	46,4	176,2	1327,4	

Составил Бичу Александр

Утвердил _____