

Утверждаю:  
Заведующий И.А.А. Шлычкова



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: понедельник				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	Суп вермишелевый молочный	1/180	4,16	5,92	24	185
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49
	Хлеб Пшеничный	1\30	2,37	0,30	14,49	70,5
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,78</b>	<b>13,12</b>	<b>54,39</b>	<b>433,99</b>
<b>2 Завтрак</b>						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,50	0,10	10,10	46
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
	Капуста припущенная	1\50	0,78	1,64	2,95	30,20
63	Борщ со свежей капусты,	1/180/3	3,85	2,89	5,94	59,2
179	Гречка отварная с соусом красным	1/100/20	2,08	2,87	19,74	119,46
299	Биточек мясной	1/70	8,7	6,73	13,19	148,0
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,25	0,04	14,0	58,1
	Хлеб ржаной	1\30	2,20	0,40	15,4	75,0
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>653</b>	<b>19,45</b>	<b>14,77</b>	<b>80,88</b>	<b>536,92</b>
<b>Полдник</b>						
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126
445	Печенье	1/50	3,50	4,5	37	201
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,30</b>	<b>9,50</b>	<b>46,10</b>	<b>326,50</b>
<b>Ужин</b>						
226	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/50	27,86	15,32	42	390
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>27,86</b>	<b>15,32</b>	<b>50,16</b>	<b>422,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,89</b>	<b>52,81</b>	<b>241,63</b>	<b>1765,50</b>

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: понедельник				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	Суп вермишелевый молочный	1/180	4,16	5,92	24	185
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,42	2,08	11,96	83,91
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,19</b>	<b>12,33</b>	<b>45,67</b>	<b>382,91</b>
<b>2 Завтрак</b>						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
	Капуста припущенная	1/30	0,45	1,03	1,99	19,27
63	Борщ со свежей капусты, картофелем	1/150/3	3,21	2,4	4,95	49,3
179	Гречка отварная с соусом красным	1/100/10	0,88	2,39	17,85	105,7
299	Биточек мясной	1/50	6,2	5	9,46	106,3
394	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	48,4
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>533</b>	<b>13,94</b>	<b>11,11</b>	<b>70,53</b>	<b>440,23</b>
<b>Полдник</b>						
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5
445	Печенье	1/50	3,50	4,5	37	201
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,9</b>	<b>8,3</b>	<b>43,7</b>	<b>295,0</b>
<b>Ужин</b>						
226	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/150/50	20,89	11,49	32	293
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>20,89</b>	<b>11,49</b>	<b>39,53</b>	<b>324,59</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,37</b>	<b>43,28</b>	<b>209,53</b>	<b>1488,73</b>

Рекомендации: \_картофель тушеный с курицей, напиток из лимона.

Старшая медсестра И.А.А. Шлычкова и.о.



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: вторник				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная	1/180	5,67	5,28	25	180
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
Итого за завтрак		417	7,28	9,61	42,69	325,77
<b>2 Завтрак</b>						
	Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Обед</b>						
41	М орковь припущенная яблоком	1/50	0,56	0,05	4	19,2
87	Суп "Кудрявый" на курином бульоне	1/180	3,67	4,78	14,12	114,20
321	Плов из курицы	1/180	11,28	6,00	13,70	106,80
393	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,21	0,03	11,68	48,42
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
Итого за Обед		640	19,50	11,46	68,56	410,62
<b>Полдник</b>						
396	Кисель плодово- ягодный	1/200	0,02	0,02	4,74	116
168	Вафля	1/50	1,65	18,00	26,1	273,00
Итого за Полдник		250	1,7	18,0	30,8	389,0
<b>Ужин</b>						
	Омлет запеченный с овощами	1/200	7,00	17,20	7,58	103,25
417	Напиток лимонный	1/200	0,24	0,2	25,35	104,3
	Хлеб ржаной	1/30	2,20	0,4	15,40	75,0
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,6	0,2	10	47
Итого за ужин		450	11,0	18,0	58	330
Всего за день			39,87	57,40	210,33	1501,94

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: вторник				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
177	Каша пшеничная молочная	1/180	5,67	5,28	25	180
411	Чай с сахаром	1/150			6,02	24,07
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
Итого за Завтрак		365	7,28	9,61	40,68	317,67
<b>2 завтрак</b>						
	Груша	1/100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого 2 завтрак		100	0,40		10,30	47,00
<b>Обед</b>						
41	Закуска из припущенной моркови с яблоком	1/30	0,34	0,03	2,39	11,52
87	Суп "Кудрявый" на курином бульоне	1/150	3,00	3,98	11,71	95,00
321	Плов из курицы	1/150	9,40	4,95	11,45	89,00
393	Компот из сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	48,42
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
Итого за Обед		520	15,91	9,40	61,83	355,14
<b>Полдник</b>						
396	Кисель плодово- ягодный	1/150	0,02	0,02	4,29	105,1
168	Вафля	1/50	1,65	18,00	26,1	273,00
Итого за Полдник		200	1,7	18,0	30,3	378,1
<b>Ужин</b>						
	Омлет запеченный с овощами	1/180	12,00	15,50	6,82	92,92
417	Напиток лимонный	1/200	0,25	0,21	25,35	104
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,6	0,2	10	47
Итого за Ужин		400	13,83	15,91	41,83	244,22
Итого за день			38,69	52,94	174,68	1295,13

Рекомендации: макаронник с мясом, чай с сахаром

Старшая медсестра

*Ирина Шлыкова*



Заведующий: А.А. Шлычкова

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: среда				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
199	Каша геркулесовая молочная	1/180	4,91	6,15	20	162
416	Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83
	хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,98</b>	<b>14,03</b>	<b>53,11</b>	<b>432,56</b>
<b>2 Завтрак</b>						
386	яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/50	2,38	5,58	14,00	94,60
86	Суп с крупой гречневой на говядине	1/180	14,87	7,96	9,27	168,30
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/70/20	10,00	10,70	17,00	191,00
313	Картофель запеченый из отварного	1/100	5,10	2,34	5,00	66,00
523	напиток лимонный	1/180	0,25	0,21	25,4	104,3
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>36,38</b>	<b>27,39</b>	<b>95,68</b>	<b>746,20</b>
<b>Полдник</b>						
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,83</b>	<b>9,24</b>	<b>36,31</b>	<b>188,46</b>
<b>Ужин</b>						
271	Котлета рыбная	1/70	7,64	1,36	11,54	68,17
143	Капуста тушеная	1/180	3,02	5,66	10,14	109,5
411	Чай с сахаром	1/180			11,27	45,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,6	0,2	10	47
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,24</b>	<b>7,22</b>	<b>42,61</b>	<b>269,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>69,83</b>	<b>58,28</b>	<b>237,51</b>	<b>1683,96</b>

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: среда				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
199	Каша геркулесовая молочная	1/180	4,91	6,15	20	162
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3	17,9	147,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,26</b>	<b>13,48</b>	<b>47,16</b>	<b>423,08</b>
<b>2 Завтрак</b>						
386	яблоко	1/100	0,4	4,0	9,8	47
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,43	3,35	8,35	56,79
86	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне	1/150	11,56	5,91	7,71	130,42
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/50/20	7,71	7,69	12,35	136,98
163	Картофель запеченый из отварного	1/100	5,1	2,3	5,00	66,0
523	Напиток лимонный	1/150	0,19	0,16	19,01	78,2
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>28,95</b>	<b>19,86</b>	<b>77,02</b>	<b>579,62</b>
<b>Полдник</b>						
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,38</b>	<b>7,99</b>	<b>33,91</b>	<b>156,96</b>
<b>Ужин</b>						
271	Котлета рыбная	1/50	5,46	1	46235,00	49,05
143	Капуста тушеная	1/150	2,41	4,52	8,11	87,6
411	Чай с сахаром	180			11,27	45,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,60	0,2	9,66	47
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>5,72</b>	<b>46264,04</b>	<b>228,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>57,46</b>	<b>51,05</b>	<b>46431,93</b>	<b>1435,38</b>

Рекомендации: \_\_\_ блинчик с повидлом, молоко кипяченое

Старшая медсестра М.Ю. Шлычкова

Заведующий \_\_\_\_\_ А.А. Шлычкова



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: четверг				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182	Каша пшениная молочная	1/180	5,26	6,07	21,29	139,01
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>417</b>	<b>10,09</b>	<b>13,17</b>	<b>46,85</b>	<b>364,50</b>
<b>2 Завтрак</b>						
386	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	47
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
27	Салат из витаминный	1/60	0,68	6,06	6,38	84,00
62	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	1/180/3	1,31	2,65	7,25	69,47
294	Печень по-строгановски	1/70	14,10	6,90	6,50	49,00
218	Макароны отварные	1/150	5,80	4,48	35,38	205,11
393	Компот из сухофруктов	1/180	0,25	0,03	14,00	48,42
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>683</b>	<b>25,92</b>	<b>20,72</b>	<b>94,57</b>	<b>578,00</b>
<b>Полдник</b>						
168	Вафля	1/50	1,4	1,66	38,66	177
420	Снежок 2,5%	1/200	5,40	5,00	21,6	158,0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,80</b>	<b>6,66</b>	<b>60,26</b>	<b>335,00</b>
<b>Ужин</b>						
247	Сырники "розовые" с молочным	1/200/50	30,87	17,34	36,70	425,60
413	Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>32,32</b>	<b>18,59</b>	<b>49,12</b>	<b>497,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,63</b>	<b>59,24</b>	<b>260,90</b>	<b>1821,67</b>

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: четверг				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182	Каша пшениная молочная	1/180	5,26	6,07	21,29	139,01
414	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,42	2,08	11,96	83,91
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>9,29</b>	<b>12,48</b>	<b>42,96</b>	<b>336,92</b>
<b>2 завтрак</b>						
386	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	47
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
27	Салат витаминный	1/45	0,52	4,45	4,78	63,00
62	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	1/150/3	5,54	2,58	7,13	59,95
294	Печень по-строгановски	1/50	10,11	4,95	4,68	35,58
218	Макароны отварные	1/100	4,44	4,50	15,20	137,1
393	Компот из сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,70	47,70
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>523</b>	<b>23,78</b>	<b>16,92</b>	<b>68,09</b>	<b>454,56</b>
<b>Полдник</b>						
168	вафля	1/50	1,4	1,66	38,66	177
420	Снежок 2,5 %	1/150	4,1	3,8	16,2	118
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>5,41</b>	<b>54,86</b>	<b>295,00</b>
<b>Ужин</b>						
247	Сырники "розовые" с молочным соусом	1/150/50	23,27	13,18	30,31	332,05
413	Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>24,72</b>	<b>14,43</b>	<b>42,73</b>	<b>403,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,74</b>	<b>49,34</b>	<b>218,74</b>	<b>1537,10</b>

Рекомендации: котлета куриная, гречка отварная с красным соусом

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

*Людмила Николаевна Шлычкова*

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: пятница				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1 Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182	Каша манная молочная	1/200	4,2	5,92	24,00	185,00
416	Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83
	хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,23</b>	<b>13,80</b>	<b>57,56</b>	<b>455,83</b>
<b>2 Завтрак</b>						
386	Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
34.01	Свекла тушеная	1/60	0,98	1,1	5,80	36,76
82	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/3	10,0	4,8	13,86	138,55
144	Картофель тушеный с овощами	1/150	21,2	2,1	19,04	100,00
207	котлета куриная	1/70	11,00	11,25	11,64	191,00
417	напиток из шиповника	1/180	0,24	0,10	13,4	60,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,38	0,21	14,9	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>693</b>	<b>46,29</b>	<b>19,70</b>	<b>88,30</b>	<b>637,51</b>
<b>Полдник</b>						
63	Напиток лимонный	1/200	0,3	0	25,4	104
443	Крендель сахарный	1/50	4,02	6	27	149
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,27</b>	<b>6,20</b>	<b>52,35</b>	<b>253,30</b>
<b>Ужин</b>						
276	Тефтели рыбные с красным соусом	1/70/20	8,81	2,00	14,60	108,80
330	Гречка отварная	1/150	3,72	1,28	23,13	155,2
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,4	0,3	14	71
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,90</b>	<b>3,58</b>	<b>60,25</b>	<b>366,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>76,09</b>	<b>43,68</b>	<b>268,26</b>	<b>1760,20</b>	

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: пятница				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1 Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
199	Каша манная молочная	1/200	4,2	5,92	24,00	185,00
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3	17,9	147,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>9,51</b>	<b>13,25</b>	<b>51,61</b>	<b>446,08</b>
<b>2 Завтрак</b>						
386	яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
34	Свекла тушеная	1/30	0,49	0,54	2,9	18,38
82	Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/150/3	7,55	3,68	10,93	107,20
144	картофель тушеный с овощами	1/150	21,16	2,06	19,04	100,30
305	котлета куриная	1/50	7,80	8,00	8,31	136,00
394	напиток шиповника	1/150	0,18	0,07	10,02	44,8
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>573</b>	<b>40,14</b>	<b>14,76</b>	<b>75,80</b>	<b>517,92</b>
<b>Полдник</b>						
419	напиток лимонный	1/150	0,19	0,16	10,0	78,2
443	Крендель сахарный	1/50	4,02	3	27	149
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,21</b>	<b>3,05</b>	<b>36,72</b>	<b>227,15</b>
<b>Ужин</b>						
276	Тефтели рыбные с красным соусом	1/50/10	6,70	2	11,35	84,21
330	Гречка отварная	1/130	1,10	2,88	21,73	129,5
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
	Хлеб Пшеничный	1/20	2,37	0,3	14,49	47
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>10,17</b>	<b>4,83</b>	<b>55,60</b>	<b>292,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>64,43</b>	<b>36,29</b>	<b>229,53</b>	<b>1530,93</b>	

Рекомендации: капуста тушеная с мясом, компот из ягод.

Старшая медсестра

*Ирина Савинова И.И.*

Заведующий *А.А. Шлычкова*



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: понедельник				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная	1\180	5,57	5,28	24,95	179,68
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
7	Сыр	1\12	2,74	1,12		43,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>417</b>	<b>13,14</b>	<b>13,50</b>	<b>50,51</b>	<b>448,17</b>
<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1\100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
21	"Капуста припущенная "	1\60	0,93	2,05	4,03	38,9
600	Уха Волжская	1/180	13,54	4,04	26,76	157,89
308	Оладьи из печени	1\70	13,88	14,66	16,23	113,23
218	Макароны отварные с соусом	1/120\20	4,6	3,50	28,33	163,56
418	Напиток из шиповника	1/180	0,75	0,15	15,15	54
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>37,52</b>	<b>25,00</b>	<b>115,56</b>	<b>649,59</b>
<b>Полдник</b>						
396	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	20,73	180
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,05</b>	<b>4,26</b>	<b>47,44</b>	<b>242,46</b>
<b>Ужин</b>						
252	Рыба запеченная в смете	1\200	33,74	20,06	4,56	333,74
411	Чай с сахаром	1/200		0,00	8,03	32,09
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>37,52</b>	<b>20,66</b>	<b>37,65</b>	<b>487,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>92,23</b>	<b>63,42</b>	<b>261,26</b>	<b>1828,05</b>

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: понедельник				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная	1/180	4,72	4,40	21,00	149,70
414	Кофейный напиток с молоком	1/150	3,22	2,77	15,85	111,49
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11,87</b>	<b>14,45</b>	<b>46,56</b>	<b>411,59</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1\100	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
21	"Капуста припущенная "	1/30	0,46	1,03	2,02	19,45
600	Уха Волжская	1/150	10,16	3,60	20,15	137,15
308	Оладьи из печени	1\50	9,5	12,88	10,53	73,45
335	Макароны отварные с соусом	1/100\10	3,87	2,9	23,61	136,30
417	Напиток из шиповника	1/150	0,2	0,1	10,0	45
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
	Хлеб Ржаной	1/20	2,20	0,40	15,40	75,0
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>27,95</b>	<b>21,10</b>	<b>91,39</b>	<b>533,19</b>
<b>Полдник</b>						
396	Кисель плодово-ягодный	1/150	0,02	0,02	8,05	105,1
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,05</b>	<b>4,26</b>	<b>34,76</b>	<b>167,56</b>
<b>Ужин</b>						
252	Рыба запеченная в смете	1/180	30,3	18,05	4,10	300,97
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>31,95</b>	<b>18,25</b>	<b>21,79</b>	<b>379,46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,82</b>	<b>58,06</b>	<b>194,50</b>	<b>1537,80</b>

Рекомендации: \_\_отбивная из куриной грудки, рис отварной, чай с молоком  
 Старшая медсестра *И.И. Павлова*



Утверждаю:  
Заведующий А.А. Шлишкова

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: вторник				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
199	Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>5,77</b>	<b>10,25</b>	<b>41,74</b>	<b>331,09</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
42	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	1/50	0,76	0,88	3,18	24,25
213	Щи из свежей капусты, картофеля на курином бульоне со сметаной	1/180/3	1,88	5,39	6,78	95,5
292,00	Жаркое по-домашнему с курицей	1/180	22,05	12,64	11,95	205,76
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,25	0,03	14,0	48,4
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>643</b>	<b>28,72</b>	<b>19,54</b>	<b>60,92</b>	<b>495,92</b>
<b>Полдник</b>						
420	Снежок 2,5%	1/200	5,40	5,00	21,6	158,0
168	Вафля	1/50	1,4	1,7	38,7	177
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>6,7</b>	<b>60,3</b>	<b>335,0</b>
<b>Ужин</b>						
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/200/50	17,29	14,02	76	500
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>23,09</b>	<b>19,02</b>	<b>86,09</b>	<b>626,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,78</b>	<b>55,87</b>	<b>258,81</b>	<b>1835,34</b>

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: вторник				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
199	Каша манная молочная	1/180	3,74	5,32	22	167
411	Чай с сахаром	1/150			6,02	24,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>5,35</b>	<b>9,65</b>	<b>37,33</b>	<b>305,07</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
42	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	1/30	0,46	0,5	1,9	14,6
213	Щи из свежей капусты, картофеля на бульоне со сметаной	150/3	1,17	3,38	4,11	59,02
292,00	Жаркое по-домашнему с курицей	1/150	18,39	10,53	9,96	171,47
394	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	48,4
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>523</b>	<b>23,19</b>	<b>14,88</b>	<b>52,26</b>	<b>404,66</b>
<b>Полдник</b>						
420	Снежок 2,5 %	1/180	4,0	3,8	16,2	119
168	Вафля	1/20	1,4	1,7	38,7	177
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,40</b>	<b>5,41</b>	<b>54,86</b>	<b>295,50</b>
<b>Ужин</b>						
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/150/50	8,4	13,05	46	300
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>14,58</b>	<b>18,05</b>	<b>55,63</b>	<b>466,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,5</b>	<b>48,4</b>	<b>209,9</b>	<b>1518,4</b>

Рекомендации: \_ежи из говядины, картофельное пюре, чай с сахаром.  
Старшая медсестра Н.С. Лаврова И.И.





Заведующий \_\_\_\_\_  
 Утверждаю: А.А. Шлычкова

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД			День: четверг			
			Неделя: 2			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
202,00	Каша Дружба молочная	1/180	4,58	7,15	23,26	179,42
413	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,12	2,66	14,17	93,33
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,5
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,10</b>	<b>14,24</b>	<b>51,97</b>	<b>410,25</b>
<b>2 Завтрак</b>						
418	сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
54	Икра свекольная	1/50	1,15	3,40	5,85	59,50
88	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/180	1,94	4,51	12,37	115,6
360	Рагу овощное с курицей	1/180	15,05	9,14	9,99	169,90
394	Напиток лимонный	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>22,17</b>	<b>17,86</b>	<b>78,62</b>	<b>571,32</b>
<b>Полдник</b>						
530	Ряженка	1/200	5,4	11	7,4	151
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,00
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>15,70</b>	<b>44,58</b>	<b>359,20</b>
<b>Ужин</b>						
	Гречка отварная	1/150	1,27	3,3	25,08	149,40
293	Гуляш из говядины	1/70	9,42	9,87	3,35	132,1
412	Чай с молоком	1/200	0,89	1,1	13,01	54,24
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	71
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>13,95</b>	<b>14,60</b>	<b>55,93</b>	<b>406,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,87</b>	<b>62,50</b>	<b>241,20</b>	<b>1793,02</b>

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ			День: четверг			
			Неделя: 2			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
202,00	Каша Дружба молочная	1/180	4,58	7,15	23,26	179,42
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,12	2,66	4,17	93,33
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,31</b>	<b>14,14</b>	<b>37,14</b>	<b>386,75</b>
<b>2 Завтрак</b>						
418	сок фруктовый	1/100	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
54	Икра из свеклы	1/30	0,69	2,04	3,51	35,70
88	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/150	1,6	3	10,31	90
360	Рагу овощное с курицей	1/150	8,90	14,57	8,82	158,50
394	Напиток лимонный	1/150	0,19	0,16	19,01	78,2
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>14,36</b>	<b>20,53</b>	<b>66,25</b>	<b>473,28</b>
<b>Полдник</b>						
530	Ряженка	1/150	4,50	9,00	6,2	126,0
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,00
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,25</b>	<b>13,90</b>	<b>43,35</b>	<b>334,00</b>
<b>Ужин</b>						
293	Гуляш из говядины	1/50	8,01	8,66	3,4	123,32
	Гречка отварная	1/150	1,27	3,33	25,08	149,4
412	Чай с молоком	1/200	0,89	1,1	13,01	54,24
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Ужин</b>		<b>420</b>	<b>11,75</b>	<b>13,29</b>	<b>51,10</b>	<b>373,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,17</b>	<b>61,96</b>	<b>207,94</b>	<b>1613,99</b>

Рекомендации: \_рыба запеченная, рис отварной, напиток из шиповника  
 Старшая медсестра *М.Ю. Савинова*

Заведующий А.А. Шлычкова



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД			День: пятница			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
272	Каша геркулесовая молочная	1/180	4,91	6,15	20	162
416	Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,20	9,66	47,0
	Сыр	1/12	2,74	1,12		43,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>417</b>	<b>13,66</b>	<b>15,15</b>	<b>53,11</b>	<b>475,56</b>
<b>2 Завтрак</b>						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,75	0,15	10,10	46
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
79	Морковь припущенная	1/50	0,69	2,68	3,7	40,90
147	Щи из свежей капусты, картофеля с говядиной со сметаной	1/200/3	6,51	9,75	6,01	138,31
299	Макаронник с мясом	1/160/20	13,57	6,65	33,36	390
393	Компот из сухофруктов	1/180	0,25		13,95	108,54
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>663</b>	<b>24,80</b>	<b>19,68</b>	<b>82,08</b>	<b>799,35</b>
<b>Полдник</b>						
138	Кисель плодово-ягодный	1/200			18,00	60
574	Булочка косичка	1/50	6,05	1	39	187
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,05</b>	<b>0,73</b>	<b>57,14</b>	<b>247,04</b>
<b>Ужин</b>						
144	Картофель тушеный с овощами	1/180	25,39	2,47	22,85	120,42
271	Котлета рыбная / Биточек рыбный	1/70	7,64	1,36	11,54	68,17
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
411	Чай с сахаром	1/180			8,03	32,1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>34,61</b>	<b>4,03</b>	<b>52,08</b>	<b>267,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>79,87</b>	<b>39,74</b>	<b>254,51</b>	<b>1835,63</b>

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ			День: пятница			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
272	Каша геркулесовая молочная	1/180	4,91	6,15	20	162
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3	23,78	147,08
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12,58</b>	<b>16,43</b>	<b>53,04</b>	<b>459,21</b>
<b>2 Завтрак</b>						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
42	Морковь припущенная	1/30	0,41	1,61	2,2	24,54
73	Щи из свежей капусты, картофеля на м/к бульоне со сметаной	150/3	5,43	8,13	5,01	115,26
299	Макаронник с мясом	1/130/20	11,02	5,40	27,10	316,55
393	Компот из сухофруктов	1/150	0,21		11,68	66,00
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>523</b>	<b>20,03</b>	<b>15,55</b>	<b>70,62</b>	<b>633,55</b>
<b>Полдник</b>						
396	Кисель плодово-ягодный	1/150			13,50	46,5
449	Булочка косичка	1/50	6,05	0,73	39	187
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,05</b>	<b>0,73</b>	<b>52,64</b>	<b>233,54</b>
<b>Ужин</b>						
144	Картофель тушеный с овощами	1/150	21,16	2,06	19,04	100,35
271	Котлета рыбная Биточек рыбный	1/50	5,46	1	8,26	49,05
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
411	Чай с сахаром	1/180			8,03	32,1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>28,20</b>	<b>3,26</b>	<b>44,99</b>	<b>228,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,36</b>	<b>36,07</b>	<b>231,39</b>	<b>1600,79</b>

Рекомендации: запеканка творожная с молочно-сырным соусом, молоко кипяченое

Старшая медсестра А.А. Шлычкова