

Заведующий

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
Завтрак						
	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
		415	9,78	13,12	54,39	433,99
2 Завтрак						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,50	0,10	10,10	46
Итого за 2 Завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46
Обед						
	Капуста припущенная	1\50	0,78	1,64	2,95	30,20
63	Борщ со свежей капусты, картофелем на м\к бульонсо сметаной	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
Итого за Обед		653	19,45	14,77	80,88	536,92
Полдник						
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126
445	Печенье	1/50	3,50	4,5	37	201
Итого за Полдник		250	9,30	9,50	46,10	326,50
Ужин						
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
Итого за Ужин		450	27,86	15,32	50,16	422,09
Итого за день			66,89	52,81	241,63	1765,50

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
Завтрак						
	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
		355	8,19	12,33	45,67	382,91
2 Завтрак						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за 2 Завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
	Капуста припущенная	1/30	0,45	1,03	1,99	19,27
63	Борщ со свежей капусты, картофелем на м\к бульоне со сметаной	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
Итого за Обед		533	13,94	11,11	70,53	440,23
Полдник						
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5
445	Печенье	1/50	3,50	4,5	37	201
Итого за Полдник		200	7,9	8,3	43,7	295,0
Ужин						
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
Итого за Ужин		400	20,89	11,49	39,53	324,59
Итого за день			51,37	43,28	209,53	1488,73

Рекомендации: _картофель тушеный с курицей, напиток из лимона.

Старшая медсестра

Нос *Навилова М.Ю.*

Заведующий: А.А. Шилькова



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: вторник		Неделя: 1		Энергетическая ценность
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	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
7	Сыр	1/12	2,74	3,54		43,0
Итого за завтрак		417	10,02	13,15	42,69	368,77
2 Завтрак						
	Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
41	Морковь припущенная яблоком	1/50	0,56	0,05	4	19,2
	Суп гороховый на курином бульоне	1/180	10,12	2,97	11,66	179,60
321	Плов из курицы	1/45/135	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	25,95	9,65	66,10	476,02
Полдник						
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
Ужин						
	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			49,06	59,13	207,87	1610,34

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: вторник		Неделя: 1		Энергетическая ценность
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4
Итого за Завтрак		365	9,60	12,56	40,68	354,07
2 завтрак						
	Груша	1/100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого 2 завтрак		100	0,40		10,30	47,00
Обед						
41	Закуска из припущенной моркови с яблоком	1/30	0,34	0,03	2,39	11,52
	Суп гороховый на курином бульоне	1/150	8,44	2,48	9,74	149,66
321	Плов из курицы	1/50/100	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	21,35	7,90	59,86	409,80
Полдник						
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
Ужин						
	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			46,45	54,39	172,71	1386,19

Рекомендации: макаронник с мясом, чай с сахаром

Старшая медсестра Ирина Павлова И.И.

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		405	10,98	14,03	53,11	432,56
2 Завтрак						
386	Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за 2 Завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47
Обед						
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 запеченный 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
Итого за Обед		650	36,38	27,39	95,68	746,20
Полдник						
417	Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,093	13,6	60
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46
Итого за Полдник		250	4,27	4,33	40,31	122,26
Ужин						
	Суп вермишелевый молочный	200	7,64	6,57	26,60	205,00
4	Чай с сахаром	1/200			11,27	45,07
	Хлеб Пшеничный	1/30	1,6	0,2	10	47
Итого за ужин		430	9,22	6,77	47,53	297,07
Итого за день			61,25	52,92	246,43	1645,09

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		355	10,26	13,48	47,15	423,08
2 Завтрак						
386	яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
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 запеченный из отварного с соусом кр.осн.	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
Итого за Обед		540	28,95	19,86	77,02	579,62
Полдник						
417	Напиток из шиповника	1/150	0,18	0,07	10,2	44,8
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46
Итого за Полдник		200	4,21	4,31	36,91	107,30
Ужин						
	Суп вермишелевый молочный	180	4,16	6	24,00	185,00
411	Чай с сахаром	200			11,27	45,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,60	0,2	9,66	47
Итого за Ужин		400	5,76	6,12	44,93	277,07
Итого за день			49,58	44,17	215,82	1434,07

Рекомендации: ___блинчик с повидлом, молоко кипяченое

Старшая медсестра

Л.А. Шилькова

Заведующий

А.А. Шилькова





Утверждаю:
Заведующий: А.А. Шлычкова

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: четверг				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Каша пшеничная 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
7	Сыр	1\12	3,48	4,43		54,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
Итого за Завтрак		417	13,57	17,60	46,85	418,50
2 Завтрак						
418	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	47
Итого 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	47,00
Обед						
21	Салат из соленых огурцов	1\50	0,57	3,02	3,24	52,36
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
Итого за Обед		693	25,81	17,68	91,43	546,36
Полдник						
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
Итого за Полдник		250	6,80	6,66	60,26	335,00
Ужин						
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
Итого за Ужин		450	32,32	18,59	49,12	497,17
Итого за день			79,00	60,63	257,76	1844,03

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: четверг				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Каша пшеничная 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
7	Сыр	1/10	2,32	2,92		36,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
Итого за Завтрак		365	11,61	15,40	42,96	372,92
2 завтрак						
418	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	47
Итого 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	47,00
Обед						
21	Салат из соленых огурцов	1\30	0,52	2,07	1,64	27,36
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
Итого за Обед		523	23,78	14,54	64,95	418,92
Полдник						
168	вафля	1\50	1,4	1,66	38,66	177
420	Снежок 2,5 %	1/150	4,1	3,8	16,2	118
Итого за Полдник		200	5,5	5,41	54,86	295,00
Ужин						
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
Итого за Ужин		400	24,72	14,43	42,73	403,62
Итого за день			66,06	49,88	215,60	1537,46

Рекомендации: ___ котлета куриная, гречка отварная с красным соусом
 Старшая медсестра *Татьяна Павлова И.О.*

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: пятница				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		425	10,23	13,80	57,56	455,83
2 Завтрак						
418	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	47
Итого за 2 Завтрак		100	0,50	0,10	10,10	47
Обед						
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
Итого за Обед		693	46,29	19,70	88,30	637,51
Полдник						
63	Напиток лимонный	1/200	0,3	0	25,4	104
443	Крендель сахарный	1/50	4,02	6	27	149
Итого за Полдник		250	4,27	6,20	52,35	253,30
Ужин						
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
Итого за Ужин		470	14,90	3,58	60,25	366,56
Итого за день		76,19	43,38	268,56	1760,20	

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: пятница				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		375	9,51	13,25	51,61	446,08
2 Завтрак						
418	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	47
Итого за 2 Завтрак		100	0,5	0,1	10,1	47
Обед						
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
Итого за Обед		573	40,14	14,76	75,80	517,92
Полдник						
419	напиток лимонный	1/150	0,19	0,16	10,0	78,2
443	Крендель сахарный	1/50	4,02	3	27	149
Итого за полдник		200	4,21	3,05	36,72	227,15
Ужин						
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
Итого за Ужин		410	10,17	4,83	55,60	292,78
Итого за день		64,53	35,99	229,83	1530,93	

Рекомендации: _____ капуста тушеная с мясом, компот из ягод.

Старшая медсестра _____

Ирина Павлова И.О.

Заведующий _____

А.А. Шлычкова

Утверждаю:





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
Завтрак						
	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\112	2,74	1,12		43,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
Итого за Завтрак		417	13,14	13,50	50,51	448,17
2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1\100	0,5	0,1	10,1	46
Итого 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
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
Итого за Обед		680	37,52	25,00	115,56	649,59
Полдник						
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
Итого за Полдник		250	4,05	4,26	47,44	242,46
Ужин						
252	Рыба запеченная в омлете	1\200	33,5	20,09	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
Итого за Ужин		450	37,52	20,66	37,65	487,83
Итого за день			92,23	63,42	261,26	1828,05

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
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	1/150	4,72	4,40	21,00	149,70
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	1/10	2,32	2,95		36,4
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67
Итого за Завтрак		385	11,87	14,45	46,56	411,59
2 завтрак						
	Сок фруктовый	1\100	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
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
Итого за Обед		530	27,95	21,10	91,39	533,19
Полдник						
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
Итого за Полдник		200	4,05	4,26	34,76	167,56
Ужин						
252	Рыба запеченная в омлете	1/180	30,37	18,0	4,40	300,37
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
Итого за Ужин		400	31,95	18,25	21,79	379,46
Итого за день			75,82	58,06	194,50	1537,80

Рекомендации: __отбивная из куриной грудки, рис отварной, чай с молоком.

Старшая медсестра

Анастасия Шлычкова и.о.

Заведующий

А.А. Шлычкова

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: вторник				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		425	5,77	10,25	41,74	331,09
2 завтрак						
	Яблоко	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
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
Итого за Обед		643	28,72	19,54	60,92	495,92
Полдник						
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
Итого за Полдник		250	6,8	6,7	60,3	335,0
Ужин						
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
Итого за Ужин		450	23,09	19,02	86,09	626,33
Итого за день			64,78	55,87	258,81	1835,34

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: вторник				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		355	5,35	9,65	37,33	305,07
2 завтрак						
	Яблоко	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
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
Итого за Обед		523	23,19	14,88	52,26	404,66
Полдник						
420	Снежок 2,5 %	1/180	4,0	3,8	16,2	119
168	Вафля	1\20	1,4	1,7	38,7	177
Итого за Полдник		200	5,40	5,41	54,86	295,50
Ужин						
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/150/50	8,78	13,05	46	340
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126
Итого за Ужин		400	14,58	18,05	55,63	466,19
Итого за день			48,5	48,4	209,9	1518,4

Рекомендации: _вжик из говядины, картофельное пюре, чай с сахаром.

Старшая медсестра

Татьяна Павлова И.О.



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: среда				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша гречневая молочная	1/180	4,5	5,95	20,96	155,15
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	0,04	3,63	0,07	33
7	Сыр	1/12	2,78	3,50		43,7
Итого за Завтрак		417	13,36	16,83	54,54	435,71
2 Завтрак						
386	Апельсин	1/100	1,08	0,24	9,72	52
Итого за 2 Завтрак		100	1,08	0,24	9,72	52
Обед						
11	Лук маринованный	1/50	0,75	0,93	4,78	31,01
91	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	1/180	19,15	6,43	21,51	90,00
302	Голубцы с говядиной	1/180	10,64	15,40	19,31	211,9
393	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,25	0,03	13,85	58,10
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
Итого за Обед		640	34,6	23,4	84,5	513,0
Полдник						
417	Напиток лимонный	1/200	0,25	0,2	25,35	104,3
450	Булочка ванильная	1/50	4,21	2,98	30,39	155
Итого за Полдник		250	4,46	3,19	55,74	259,30
Ужин						
280	Рыба порционно в белом соусе	1/70/20	9,04	4,12	2,09	81,89
339	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/130	15,40	16,00	17,70	111,85
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
Итого за ужин		450	26,81	20,42	42,31	296,03
Итого за день			80,28	64,1	246,8	1555,6

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: среда				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша гречневая молочная	1/180	4,5	5,95	20,96	155,15
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3,00	23,78	147,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,04	3,63	0,07	33
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4
Итого за Завтрак		365	12,13	15,73	54,47	418,68
2 Завтрак						
386	Апельсин	1/100	1,1	0,2	9,7	52
Итого за 2 Завтрак		100	1,1	0,2	9,7	52
Обед						
11	Лук маринованный	1/30	0,45	0,56	2,87	18,61
91	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	1/150	13,66	5,42	5,42	75,00
	Голубцы с говядиной	1/150	8,9	13	14,80	176,6
393	Компот из сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	48,42
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47
Итого за Обед		520	26,14	19,42	59,37	429,79
Полдник						
417	Напиток лимонный	1/150	0,19	0,16	19,01	78
450	Булочка ванильная	1/50	4,21	2,98	30,39	155
Итого за Полдник		200	4,40	3,14	49,40	233,23
Ужин						
280	Рыба порционно с соусом белым	1/50/20	6,5	3,06	1,81	61
339	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/100	11,85	12,34	14	86
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,2
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09
Итого за Ужин		400	20,69	15,70	37,93	249,13
Итого за день			64,44	54,23	210,89	1382,83

Рекомендации: омлет с овощами, чай с молоком
 Старшая медсестра Татьяна Гаврилова И.О.

Заведующий *А.А. Шенникова*



Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: четверг				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		415	10,10	14,24	51,97	410,25
2 Завтрак						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,50	0,10	10,10	46
Итого 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
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
Итого за Обед		660	22,17	17,86	78,62	571,32
Полдник						
419	Ряженка	1/200	6,6	4	11,3	113
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,00
Итого за Полдник		250	10,35	9,10	48,50	321,00
Ужин						
	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
Итого за Ужин		450	13,95	14,60	55,93	406,25
Итого за день			57,07	55,90	245,12	1754,82

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: четверг				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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	93,83
	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
Итого за Завтрак		405	9,31	14,14	37,14	386,75
2 Завтрак						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46
Итого 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
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
Итого за Обед		520	14,36	20,53	66,25	473,28
Полдник						
419	Ряженка	1/150	5,00	3,20	8,5	85,0
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,00
Итого за Полдник		200	8,75	8,10	45,70	293,00
Ужин						
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
Итого за Ужин		420	11,75	13,29	51,10	373,96
Итого за день			44,67	56,16	210,29	1572,99

Рекомендации: рыба запеченная, рис отварной, напиток из шиповника.

Старшая медсестра *Татьяна Хабитова*



Утверждаю:
Заведующий А.А. Шлыков

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		День: пятница				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		417	13,66	15,15	53,11	475,56
2 Завтрак						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,75	0,15	10,10	46
Итого за 2 Завтрак		100	0,75	0,15	10,10	46
Обед						
79	Морковь припущенная	1/50	0,69	2,68	3,7	40,90
147	Щи из свежей капусты, картофеля с говяжиной 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
Итого за Обед		663	24,80	19,68	82,08	799,35
Полдник						
138	Кисель плодово-ягодный	1/200			18,00	60
574	Булочка косичка	1/50	6,05	1	39	187
Итого за Полдник		250	6,05	0,73	57,14	247,04
Ужин						
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
Итого за Ужин		450	34,61	4,03	52,08	267,68
Итого за день			79,87	39,74	254,51	1835,63

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ		День: пятница				
		Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		365	12,58	16,43	53,04	459,21
2 Завтрак						
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за 2 Завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
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
Итого за Обед		523	20,03	15,55	70,62	633,55
Полдник						
396	Кисель плодово-ягодный	1/150			13,50	46,5
449	Булочка косичка	1/50	6,05	0,73	39	187
Итого за Полдник		200	6,05	0,73	52,64	233,54
Ужин						
144	Картофель тушеный с овощами	1/150	24,16	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
Итого за Ужин		400	28,20	3,26	44,99	228,49
Итого за день			67,36	36,07	231,39	1600,79

Рекомендации: запеканка творожная с молочным соусом, молоко кипяченое

Старшая медсестра

Мед. Сестра Шлыкова И.И.