

Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (1/2)	200	4.5	3.7	21.7	135.4	548
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	1221
итого за завтрак		415	9.8	10.2	49.1	304.1	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2.0	4.0	11.0	87.0	206
	Шницель рыбный натуральный	80	12.3	4.8	7.3	120.3	511
	Рагу из овощей	130	2.7	3.8	17.3	110.8	445
	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1	1029
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	1113

итого за обед		630	22.9	14.7	60.55	456.7	
уплотненны й полдник	Плов из птицы	210	14.0	11.9	31.5	280.8	8932
	Помидоры свежие	40	0.2		1.7	7.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за полдник		460	16.6	12.3	52.9	375.79	
ужин ужин	Молоко кипяченое	200	5.6	5.0	9.4	106.0	1226
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Повидло	20	0.1	-	13.0	49.0	
итого за ужин		240	7.3	5.2	30.8	195.6	
Итого за день:		1885	55.3	43.7	212.8	1417.09	
День 7 Сад							

завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	7.9	9.5	21.7	240.7	548
	Повидло	20	0.1	-	13.0	49.0	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	76.0	
	Чай	150			6.1	22.6	1203
итого за завтрак		390	11.2	10.0	57.6	388.3	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	8.3	73.1	187
	Сметана	10	0.3	1.5	0.4	16.0	
	Котлета рубленая из птицы	80	12.9	9.5	12.9	186.9	667
	Пюре картофельное	120	2.7	3.8	20.4	122.1	429
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	24.7	0.11	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		610	21.0	19.4	77.4	441.21	
уплотненны й полдник	Макароны запечённые с яйцом	180	10.1	7.5	33.8	237.7	569
	Огурцы свежие	50	0.35		0.9	4.2	

	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.24	73.1	1221
Итого за полдник		450	16.25	10.3	61.74	396.2	
ужин	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118.0	
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	
Итого за ужин		242	9.8	8.5	25.0	275.8	
Итого за день:		1792	58.75	48.3	231.84	1547.51	
Среднее значение за период:							
День 8 Сад							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	180	5.6	5.9	26.2	179	385

	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	1221
итого за завтрак		405	11.7	12.5	53.6	368.0	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ Украинский	200	1.9	2.6	14.3	86.1	278
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Биточки рубленый из птицы	80	12.1	8.7	7.2	155.1	
	Свекла тушёная	120	2.5	3.8	14.6	100.0	442
	Огурцы свежие	30	0.3		0.8	3.8	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		637	20.7	16.8	68.0	494.2	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6	588
	Икра кабачковая	120	2.1	6.4	12.5	122.1	119
	Помидоры свежие	30	0.2		1.3	5.7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0.2	8.4	40.6	

	Чай	180			7.1	26.49	1203
Итого за полдник		460	15.0	20.2	31.4	361.79	
ужин	Молоко кипяченое	200	6.3	5.3	9.9	111.3	1226
	Хлеб пшеничный	20	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Повидло	20	0.1		13.0	49.0	
Итого за ужин		240	8.8	5.7	35.5	221.2	
Итого за день:		1842	56.7	55.3	198.6	1491.28	
Среднее значение за период:							
День 9 Сад							
завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая	180	8.4	11.0	28.7	245.7	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	

	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.24	73.1	1221
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
итого за завтрак		405	14.3	17.4	55.84	433.1	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого за сок		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	12.0	10.6	22.2	224.8	303
	Фрикадельки мясные	35	9.6	6.3	0.3	95.8	276
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	10.8	9.8	24.8	225.1	909
	Соус красный основной	30	0.3	0.4	2.5	14.8	10
	Огурцы свежие	30	0.25		0.7	3.4	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		705	36.65	27.7	81.3	701.9	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	200	30.8	7.8	33.3	321.2	236
	Соус молочный сладкий	30	0.9	1.8	4.8	38.8	1041

	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Чай	150			6.1	22.6	1203
Итого за полдник		450	34.9	10.1	61.0	463.8	
ужин	Кофейный напиток без молока	180	0.1		6.0	25.4	1221
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	
Итого за ужин		222	4.3	2.1	22.8	183.2	
Итого за день:		1882	90.65	57.4	231.14	1828.0	
Среднее значение за период:							
День 10 Сад							
завтрак	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6	588
	Свёкла тушённая	50	1.3	1.4	7.3	46.7	442
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	

	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Какао с молоком (1/2)	200	3.1	2.7	20.6	84.1	1221
итого за завтрак		405	18.8	21.8	46.9	419.7	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ Сибирский	200	3.3	3.3	13.0	92.1	177
	Сметана	10	0.3	1.5	0.4	16.0	
	Рагу из птицы	42/180	13.4	10.3	24.5	238.2	642
	Соус красный основной	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1011
	Помидоры свежие	30	0.2		1.3	7.6	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		650	21.2	16.1	72.5	506.7	
уплотненный полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	13.1	2.0	7.8	100.5	517
	Соус томатный	30	0.532	1.62	2.24	25.7	1029
	Капуста тушеная	120	2.8	3.6	11.7	88.7	440
	Чай	180			7.1	26.49	
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	81.2	

Итого за полдник		460	19.632	7.72	45.64	222.09	
ужин	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118.0	
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	
Итого за ужин		242	9.8	8.5	25.0	275,8	
Итого за день:		1857	69.932	54.22	200.14	1470.29	
Среднее значение за период:							

Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с крупой гречка (1/2)	200	4.8	4,4	22.6	145.0	548
	Яйцо отварное (1/2)	20	2.5	2.3	0.15	31.4	424
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0.4	12.6	60.9	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	2.2	1.9	8.53	60.5	1221
итого за завтрак		405	12.0	12.6	43.98	330.9	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.4	2.6	19.1	104.2	307
	Рагу из птицы	42/180	13.4	10.3	24.5	238.2	642
	Соус красный основной	20	0.3	0.4	2.5	14.8	1011
	Огурцы свежие	20	0.2		0.6	3.0	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113

итого за обед		620	20.6	13.9	77.3	500.9	
уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	90	12.3	4.8	7.3	120.3	511
	Капуста тушёная	120	3.4	4.5	14.5	111.0	440
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Чай	200			8.1	30.2	1203
итого за полдник		450	18.5	9.8	47.0	341.9	
ужин	Молоко кипячёное	200	6,0	5.0	9.4	106.0	1226
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		242	10.2	7.1	26.2	263.8	
Итого за день:		1817	61.8	43.5	204.58	1483.5	
Среднее значение за период:							

День 2 Сад							
	Пудинг из творога с рисом	150	23.0	5.9	24.9	241.4	236
	Соус молочный сладкий	20	0.7	1.2	3.2	25.5	1041
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Повидло	20	0.1		13.0	49.0	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за завтрак		410	27.0	7.6	65.0	423.59	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.5	4.0	8.7	75.0	187
	Сметана	10	0.3	1.5	0.4	16.0	
	Биточки рубленые из птицы	80	12.2	8.7	7.2	155.1	671
	Свёкла тушёная	100	2.1	3.3	12.1	83.6	442
	Каша рассыпчатая гречневая	50	3.0	1.3	16.3	85.6	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	1113
итого за обед		640	22.8	19.4	75.5	553.3	
уплотненный	Омлет натуральный	80	8.2	10.1	1.5	129.7	588

полдник	Пюре картофельное	120	2.7	3.8	20.4	122.1	429
	Огурцы свежие	30	0.25		0.7	3.4	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	1221
итого за полдник		450	17.15	19.6	49.9	411.1	
ужин	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118.0	
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		242	9.8	8.5	25.0	275.8	
Итого за день:		1842	77.25	52.5	225.5	1709.79	
Среднее значение за период:							

День 3 Сад							
завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	200	8.7	10.8	22.4	65.0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	2.6	2.3	10.24	73.1	1221
итого за завтрак		405	13.0	16.9	41.14	211.8	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.0	4.3	20.1	133.6	206
	Сметана	10	0.3	1.5	0.4	16.0	
	Голубцы ленивые	200	19.6	14.6	30.3	317.5	298
	Соус сметанный	30	0.4	2.2	2.0	29.4	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	1113
итого за обед		660	28.3	23.1	81.2	621.9	
уплотненный полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	13.1	2.0	7.8	100.5	517
	Картофель отварной	120	2.4	3.4	23.5	129.3	296
	Соус томатный	30	0.53	1.62	2.24	25.7	1029

	Помидоры соленые	30	0.2		1.3	5.7	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Чай	150			6.1	22.6	1203
итого за полдник		450	20.83	7.42	53.34	352.7	
ужин	Молоко кипячёное	200	6,0	5.0	9.4	106.0	1226
	Повидло	20	0.1		13.0	49.0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
итого за ужин		250	8.5	5.4	35.0	215.9	
Итого за день:		1865	68.04	52.6 3	216.78	1265.0	
Среднее значение за период							

День 4 Сад							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (1/2)	180	4.4	6.6	27.6	187.7	548
	Яйцо отварное (1/2)	20	2.5	2.3	0.15	31.4	424
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Какао с молоком 1/2	180	2.8	2.5	10.5	74.7	1221
итого за завтрак		415	12.2	15.4	50.95	387.8	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ сибирский	200	3.3	3.3	13.0	92.1	177
	Сметана	10	0.3	1.5	0.4	16.0	
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	11.1	12.1	30.8	281.7	909
	Соус красный основной	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1011
	Огурцы свежие	30	0.25		0.7	3.4	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		660	18.25	17.8	74.1	527.0	
уплотненный	Макароны,	205	18.5	10.3	39.7	330.3	212

полдник	запеченные с творогом						
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Повидло	20	0.1		13.0	49.0	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за полдник		445	21.8	10.8	76.6	486.99	
ужин	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118.0	
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		242	9,8	8.5	25.0	275.8	
Итого за день:		1862	62.55	52.6	236.75	1723.59	
Среднее значение за период:							

День 5 Сад							
завтрак	Каша молочная манная жидкая (1/2)	180	5.6	6.5	29.2	190.7	548
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0.5	16.8	81.2	
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	2.6	2.3	10.24	73.1	1221
итого за завтрак		405	11.5	12.9	56.34	378.1	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ с картофелем	200	2.0	3.6	15.1	97.9	263
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Биточки рубленые из птицы	80	17.3	13.1	16.4	248.5	841
	Пюре картофельное	120	2.7	3.8	20.4	122.1	429
	Помидоры свежие	30	0.2		1.3	5.7	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		637	26.1	22.2	84.3	623.4	
уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12.3	4.8	7.3	120.3	511

	Омлет натуральный	80	8.2	10.1	1.5	129.7	588
	Икра кабачковая	100	1.7	5.3	10.4	95.5	119
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	81.2	
	Чай	150			6.1	22.6	1203
итого за полдник		450	26.1	18.4	41.3	427.4	
ужин	Кофейный напиток (без молока)	200	0.1		7.0	29.6	1221
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		242	4.3	2.1	23.8	187.4	
Итого за день:		1834	67.8	58.0	201.64	1684.2	
Среднее значение за период:							

Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 2 День 6										
завтрак	Суп молочный с макаронами (1/2)	150	5.4	5.3	21.1	151.2	548			
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1		4.6	0.3	63.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6		3.6	0.1	33.1
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	1221	0.2	8.4	40.6
итого за завтрак		355	9.9	11.6	40.1	299.6		2.1	13.8	81.0
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0				
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0				
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,6	3,1	13,3	92,9	206			
	Шницель рыбный натуральный	60	9.2	3.6	5.5	89.7	511			
	Рагу из овощей	100	2.1	2.0	13.5	78.2				
	Соус томатный	20	0.3	1.0	1.9	18.7	1029			

	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		520	14.6	10. 2	60.9	398.5	
уплотне нный полдник	Плов из птицы	180	11.9	10. 2	27,3	242.0	893-2
	Помидоры свежие	20	0.1		0.8	3.8	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за полдник		400	13.6	10. 4	43.6	312.8 9	
ужин	Молоко кипячёное	180	5.0	4.5	8.5	95.4	1226
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Повидло	10			6.5	24.5	
итого за ужин		210	6.6	4.7	23.4	160.5	
Итого за день:		1585	45.2	37. 0	178. 1	1217. 49	

День 7 Ясли							
завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	6.6	7.5	26.9	196.5	548
	Повидло	20	0.1	-	13.0	49.0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Чай	150			6.1	22.6	1203
итого за завтрак		350	9.1	7.9	45.7	329.0	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.1	3.0	6.1	54.9	187
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Котлеты рубленые из	60	9.7	7.3	9.7	141.9	667

	птицы						
	Пюре картофельное	100	2.3	2.9	17.0	99.6	429
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4		13.7	54.2	1113
итого за обед		507	16.3	14.7	62.0	437.8	
уплотненный полдник	Макаронны, запечённые с яйцом	150	8.6	6.5	28.1	198.1	
	Огурцы свежие	40	0.3		0.8	3.8	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.2 4	73.1	
итого за полдник		400	13.9	9.2	51.7 4	335.6	
ужин	Кефир	180	5.4	4,5	7,2	92.3	
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	
итого за ужин		222	9.6	6.6	24.0	249.6	
Итого за день:		1579	49.4	38.5	193.54	1397.5	
Среднее значение за период:							

День 8 Ясли							
завтрак	Каша молочная пшённная жидкая (1/2)	150	4.7	5.5	22	155.1	385
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Какао с молоком (1/2)	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1221
итого за завтрак		355	9.2	11. 8	41.0	303.5	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	

итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ Украинский	150	1.5	2.0	10.9	65.8	278
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Биточки рубленые из птицы	60	9.2	6.7	5.4	118.1	
	Свекла тушёная	70	2.1	3.3	12.1	83.6	442
	Огурцы свежие	20	0.2		0.6	3.0	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		497	16.2	13.6	56.0	400.7	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	8.2	10.1	1.5	129.7	588
	Икра кабачковая	100	1.7	5.3	10.4	95.5	119
	Помидоры свежие	20	0.1		0.8	3.8	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за		400	11.6	15.	28.2	696.3	

полдник				6		9	
ужин	Молоко кипяченое	180	5.0	4.5	8.5	95.4	1226
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Повидло	10			6.5	24.5	
итого за ужин		210	6.6	4.7	23.4	160.5	
Итого за день:		1562	44.1	47. 8	158. 7	1607. 09	
Среднее значени е за период:							
День 9 Ясли							
завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	6.8	7.9	24.3	192.0	548

	жидкая						
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.2 4	73.1	1221
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
итого за завтрак		365	11.9	14.2	47.2 4	359.1	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7.3	6.9	13.4	138.4	303
	Фрикадельки мясные	25	5.5	3.8	0.2	55.1	276
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	10.8	9.8	24.8	225.1	909
	Соус красный основной	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1011
	Огурцы свежие	20	0.2		0.6	3.0	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	

итого за обед		565	27.0	21.5	67.2	550.1	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	150	23.0	5.9	24.9	241.4	236
	Соус молочный сладкий	30	0.9	1.8	4.8	38.8	1041
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за полдник		390	26.3	8.1	49.4	367.59	
ужин	Кофейный напиток без молока	180	0.1		6.0	25.4	
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	
итого за ужин		222	4.3	2.1	22.8	183.2	
Итого за день:		1642	70.0	45.8	196.74	1505.99	
Среднее значение за период:							

День 10 Ясли							
завтрак	Омлет натуральный	80	8.2	10. 1	1.5	129.7	588
	Свёкла тушённая	50	1.3	1.4	7.3	46.7	442
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Какао с молоком 1/2	180	2.8	2.5	10.5	74.7	1221
итого за завтрак		345	14.8	18. 0	32.0	345.1	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ Сибирский	150	2.4	3.1	9.6	74.8	177
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Рагу из птицы	37/1 60	14.3	11. 2	13.3	208.7	841
	Соус красный основной	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1011

	Помидоры свежие	20	0.1		0.8	3.8	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		547	20.2	16. 2	52.2	427.0	
уплотне нный полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	10.5	1.6	6.3	80.4	517
	Соус томатный	20	0.32 8	1.1 1	1.03	17.2	1029
	Капуста тушеная	100	2.4	3.0	9.6	73.6	440
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за полдник		410	15.6 28	6.1 1	36.6 3	258.5 9	
ужин	Кефир	180	5.4	4,5	7,2	91.8	
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	
итого за ужин		222	9.6	6.6	24.0	249.6	
Итого за день:		1624	59.6 38	43. 51	150. 63	1326. 29	
Среднее значени е за период:							

Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Суп молочный с крупой гречка (1/2)	150	3.6	3.7	16.7	111.2	548
	Яйцо отварное(1/2)	20	2.5	2.3	0.15	31.4	
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	2.2	1.9	8.53	60.5	1221
итого за завтрак		355	10.8	11.9	38.08	264.0	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.7	2.1	14.4	80.0	307
	Рагу из птицы	37/160	11.8	9.1	19.8	204.5	642
	Соус красный основной	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1011
	Огурцы свежие	20	0.2		0.6	3.0	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		540	16.9	12.0	63.0	416.0	

уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	70	10.9	4.4	6,7	109	511
	Капуста тушёная	120	2.8	3.6	11.7	88.7	440
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за полдник		400	16.1	8.4	38.1	285.07	
ужин	Молоко кипячёное	180	5	4.5	8.5	95.4	
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		222	9.2	6.6	25.3	253.2	
Итого за день:		1617	53.5	39.0	174.58	1218.99	
Среднее значение за период:							

День 2 Ясли							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	100	15.4	4.0	16.5	160.6	236
	Соус молочный сладкий	20	0.7	1.2	3.2	25.5	1041
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Повидло	20	0.1		13.0	49.0	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за завтрак		350	18.6	5.6	52.4	322.49	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.2	3.0	6.4	56.3	187
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Биточки рубленые из птицы	60	9.1	6.7	5.4	118.1	671
	Свёкла тушёная	70	1.4	2.3	7.9	55.4	442
	Каша рассыпчатая гречневая	50	3.0	1.3	16.3	85.6	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113
итого за обед		527	17.9	14.9	63.0	445.6	
	Омлет натуральный	70	7.2	8.8	1.3	113.2	588

	Пюре картофельное	100	2.3	2.9	17	99.6	429
	Огурцы свежие	20	0.2		0.6	3.0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	1221
итого за полдник		400	14.9	14.6	42.0	351.4	
ужин	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1227
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		222	9.6	6.6	24.0	249.6	
Итого за день:		1599	61.5	41.8	191.5	1415.09	
Среднее значение за период:							

День 3 Ясли							
завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	150	6.8	7.4	25.6	194.8	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	2.6	2.3	10.24	73.1	1221
итого за завтрак		355	11.1	13.5	44.34	341.6	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3.6	3.1	13.3	92.9	206
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Голубцы ленивые	150	14.8	11.4	22.8	247.7	298
	Соус сметанный	20	0.3	1.5	1.3	19.5	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		517	21.9	17.6	64.4	490.3	
	Фрикадельки рыбные в томатном	80	10.5	1.6	6.3	80.4	517

	соусе						
	Картофель отварной	100	2.0	2.9	19.6	107.5	296
	Соус томатный	20	0.3	1.1	1.03	17.2	1029
	Помидоры свежие	30	0.2		1.3	5.7	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Чай	150			6.1	22.6	1203
итого за полдник		400	14.6	5.8	42.73	274.0	
ужин	Молоко кипячёное	180	5	4.5	8.5	95.4	1226
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	
	Повидло	10			6.5	24.5	
итого за ужин		210	6.6	4.7	23.4	160.5	
Итого за день:		1582	54.7	41.7	184.97	1312.4	
Среднее значение за период:							

День 4 Ясли							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	5.6	23.1	152.5	548
	Яйцо отварное (1/2)	20	2.5	2.3	0.15	31.4	424
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12,6	60.9	
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Какао с молоком 1/2	150	2.3	2.1	8.8	62.3	1221
итого за завтрак		355	10.9	14.0	44.75	340.2	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ сибирский	150	2.4	3.1	9.6	74.8	177
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Птица, тушеная в соусе с овощами	160	10.8	9.8	24.8	225.1	909
	Соус красный основной	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1011
	Огурцы свежие	20	0.2		0.6	3.0	
	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси	150	0.4	0.1	10.7	43.0	1113

	сухофруктов						
итого за обед		540	16.8	14.8	63.5	443.4	
уплотненный полдник	Макароны, запеченные с творогом	155	13.3	7.5	33.4	261.5	212
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Повидло	20	0.1		13.0	49.0	
	Чай	180			7.1	26.49	1203
итого за полдник		385	15.8	7.9	66.1	397.89	
ужин	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1227
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		222	9.6	6.6	24.0	249.6	
Итого за день:		1609	53.6	43.4	208.45	1476.29	
Среднее значение за период							

День 5 Ясли							
завтрак	Каша молочная манная жидкая(1/2)	150	4.7	5.0	24.5	156.3	548
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	2.2	1.9	8.53	60.5	1221
итого за завтрак		335	9.4	10.9	45.73	310.8	
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
обед	Борщ с картофелем	150	1.4	2.2	10.5	69.0	263
	Сметана	7	0.2	1.1	0.3	11.2	
	Биточки рубленые из птицы	60	14.3	11.2	13.3	208.7	841
	Пюре картофельное	100	2.3	2.9	17.0	99.6	429
	Помидоры свежие	20	0.1		0.8	3.8	

	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.7	54.2	1113
итого за обед		527	21.3	17.9	71.6	522.5	
полдник	Шницель рыбный натуральный	70	10.9	4.4	6,7	109	511
	Омлет натуральный	55	5.5	6.8	1.0	87.4	588
	Икра кабачковая	100	1.7	5.3	10.4	95.5	119
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	
	Чай	150			6.1	22.6	1203
итого за полдник		405	20.5	16.9	36.8	375.4	
ужин	Кофейный напиток (без молока)	180	0.15		9.05	36.7	1221
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		222	4.35	2.1	25.85	194.5	
Итого за день:		1589	56.15	214.9 3	177.98	1448.2	
Среднее значение за период:							