

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1 День 1(понедельник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	130/15	160/15	7,06	8,7	7,3	9	22,5	27,8	191,4	231	206
	Бутерброд с маслом	25/4	25/5	1,77	1,83	5,47	5,66	10,59	10,96	98,6	102	1
	Чай с сахаром,с лимоном	150	200	0,08	0,12	0,015	0,02	7,7	10,3	31,2	41,6	393
Итого за завтрак		324	405	8,9	10,6	12,7	14,6	40,8	49,06	321,2	374,6	
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	50	1,2	1,5	0	0	2,4	3	14	17,5	-----
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,3	1,6	1,7	2,24	11,6	15,9	54,9	73,1	80
	Мясо тушеное с овощами	160	200	7,84	9,8	14,5	18,4	13,5	16,9	256,8	321	274
	Кисель из повидла	150	200	0,06	0,08	0	0	16,69	22,26	67,05	80,46	383
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		550	710	13,8	17	16,7	21,34	62,38	79,6	485,85	602,6	
Полдник	Крендель сахарный	50	70	2,8	3,9	3,3	4,7	27,8	39	185	259	460
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		325	370	8,4	10,1	8,2	10,1	44,3	56,8	317,7	404	
Ужин	Пудинг из творога с яблоком	110	130	8,1	9,6	5,6	6,7	16	19	192	226,6	240
	Сгущенное молоко	30	30	2,1	2,1	2,5	2,5	16,8	16,8	96	96	-----
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
Итого за ужин		325	410	14,97	17,9	10,74	12,2	57,62	69,3	430,74	509,93	
Итого за день		1524	1895	46,37	55,6	48,3	58,2	205,1	254,9	1555,49	1891,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1	День 2(вторник)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша пшеничная на молоке	150	200	3,65	4,9	1,2	1,5	26,31	35,6	171,2	228,3	168
	Какао на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,7	118,6	397
	Бутерброд с маслом	25/4	25/5	1,77	1,83	5,47	5,66	10,59	10,96	98,6	102	1
	Итого за завтрак	359	430	9,2	10,9	9,9	10,8	52,45	63,8	376,5	448,9	
Обед	Икра кабачковая	40	50	0,4	0,5	2,8	3,5	2,8	3,5	38,8	48,5	-----
	Борщ со свеклой/со сметаной «Свекольник»	139/11	186/14	1,13/0,2	1,5/0,25	3,78/1,65	5,06/2,1	7,83/0,4	10,5/0,5	61,02/17,8	81,65/22,7	58
	Запеканка картофельная с печенью	140	160	8,9	10,17	6,46	7,38	23,9	27,3	180,2	206	291
	Соус томатный	20	40	0,2	0,4	0,84	1,68	1,6	3,2	14,9	29,8	348
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,8	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
	Итого за обед	550	710	14,2	17,3	16,12	19,9	75,52	94,3	490,6	592,05	
Полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
	Итого за полдник	295	340	7	9	8,1	11,8	30,5	45,8	231,7	343	
Ужин	Суфле рыбное	50	70	5	7	4	5,6	7,05	9,87	86,2	120,75	268
	Капуста тушеная	110	130	2	2,4	4	4,7	11,4	13,3	88	104	336
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
	Итого за ужин	405	480	14,1	17,7	12,86	15,32	40,25	53,27	333,84	423,85	
	Итого за день	1609	1960	44,5	54,9	46,98	57,82	198,72	257,17	1432,64	1808	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя:1	День 3(среда)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	200	3,8	5,1	5,8	7,7	25,58	34,1	146,3	195,1	168
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
	Бутерброд с сыром	25/5	25/10	3,15	3,67	4,58	5,3	9,7	11,3	92,66	108,1	3
Итого за завтрак		360	435	9,75	11,89	12,77	15,66	48,03	59,57	322,95	396,53	
Обед	Огурец свежий	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	1,02	1,7	4,2	7	
	Суп картофельный	150	200	1,4	1,88	2,69	3,58	10,9	14,5	60,75	81	77
	Гуляш из отварного мяса	70	90	6,9	8,9	8,22	11,29	2,31	2,97	110,25	141,75	277
	Перловый гарнир	100	120	2,01	2,41	2,77	3,32	16,24	19,48	90	108	314
	Кисель из сока и сух/фр	150	200	0,42	0,51	0,04	0,05	26,4	35,2	106,7	142,24	379
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		550	700	14,4	18,6	14,3	19	75	95,38	454	590,49	
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	70	1,5	2,1	3,24	4,76	25,9	37,74	159	222,6	477
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		250	270	2,5	3,1	3,24	4,76	46,1	57,94	243,4	307	
ужин	Сырники творожные	90	110	8,81	11,2	9,4	11,93	12,26	15	210,6	257,4	231
	Соус сметано-молочный	40	40	0,7	0,7	1,8	1,8	4,76	4,76	40,6	40,6	351
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
Итого за ужин		375	430	16,3	20,2	16,05	18,75	38,82	49,86	416,24	497,1	
Итого за день		1570	1850	42,95	53,8	46,37	58,2	208	262,75	1447,6	1791,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1 День 4(четверг)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	150	200	3,31	4,4	3,9	5,22	23,0	28,87	158,9	211,8	168
	Какао на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с маслом	25/4	25/5	1,77	1,83	5,47	5,66	10,59	10,96	98,6	102	1
Итого за завтрак		359	430	8,86	10,43	12,6	14,5	49,1	57,11	364,2	432,4	
Обед	огурчик консервированный	30	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	6	-----
	Суп картофельный с фасолью/со сметаной	139/ 11	186/ 14	2,3/ 0,2	3/ 0,25	2,5/ 1,65	3,3/ 2,1	9,7/ 0,4	12,9/ 0,5	66,3/ 17,82	88,71/ 22,68	81
	Запеканка из печени/ с соусом	70/20	90/30	3,74/ 0,23	5/ 0,34	2,5/ 0,84	3,36/ 1,26	4,1/ 1,6	5,5/ 2,4	55,16/ 14,9	73,5/ 22,35	294/348
	Картофельное пюре	110	140	2,24	2,64	3,5	5,16	14,9	17,7	100,65	118,95	321
	Компот из свеж. яблок и сух/фр	150	200	0,18	0,24	0,1	0,14	21	27,8	88	113,6	373
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		580	770	12,32	15,56	11,68	16	70,8	88,33	439,55	556,29	
Полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		295	340	7	9	8,1	11,8	30,5	45,8	231,7	343	
	Рыба,припущенная с овощами	50/20	70/30	4,5	6,3	3,5	4,91	2,22	3,17	61,25	85,75	244
	Рис отварной	110	130	2,64	3,12	2,95	4,5	25,48	30,11	154	182	315
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
Итого за ужин		425	510	14,24	17,72	11,31	14,43	49,5	63,38	374,89	466,85	
Итого за день		1659	2050	42,42	52,71	43,69	62,04	212,7	280,5	1410,34	1798,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1	День 5 (пятница)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	200	3,9	4,7	4,8	6,1	24,42	32,56	120,09	160,5	168
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
	Бутерброд с сыром	25/5	25/10	3,15	3,67	4,58	5,3	9,7	11,3	92,66	108,1	3
Итого за завтрак		360	435	9,85	11,5	11,7	14	46,87	58,03	296,71	361,93	
Обед	Огурчик консервированный	40	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	6	-----
	Борщ с капустой и картофелем /со сметаной	139/ 11	166/ 14	1/ 0,2	1,2/ 0,25	2,7/ 1,65	3,6/ 2,1	7,08/ 0,4	8,46/ 0,5	57/ 17,82	68/ 22,68	57
	Плов из мяса птицы	160	200	8,3	10,4	16	20	27,19	34	309,33	386,66	304
	Кисель из кураги	150	200	0,66	0,8	0,04	0,05	21,43	28,5	88,8	106,56	380
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		550	670	13,6	16,7	21	25,5	75,2	94,55	569,65	700,4	
Полдник	Булка «Творожная»	50	70	5,5	7,7	3,6	5	24,8	39,68	153	214,2	483
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		250	270	6,5	8,7	3,6	5	44,98	54,92	237,4	298,6	
Ужин	Биточки рыбные	60	80	5,5	7,3	2,4	3,3	5,09	6,8	72,75	97	255
	Соус основной белый	30	40	0,18	0,24	1,08	1,44	1,09	1,46	14,61	19,48	347
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,5	4,2	14,98	17,7	100,65	118,95	321
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	7,87	10,5	31,57	42,09	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
Итого за ужин		415	510	14,9	18,4	11,8	14	41,38	56,06	341,33	434,52	
Итого за день		1575	1925	44,8	55,03	47,5	59,5	208,07	263,55	1445,1	1795,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:2	День 6 (понедельник)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	200	3,15	4,2	5,09	6,8	25,22	33,62	117,09	156,12	168
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с сыром	25/5	25/10	3,15	3,67	4,58	5,3	9,7	11,3	92,66	108,1	3
Итого за завтрак		360	435	10,08	12,07	12,92	15,7	50,47	62,2	316,5	382,82	
Обед	Икра кабачковая консервир.	40	50	0,4	0,5	2,8	3,5	2,8	3,5	38,8	48,5	-----
	Суп картофельный с горохом/ со сметаной	139/11	186/14	1,3/0,2	1,55/0,25	2,56/1,65	3,45/2,1	9,79/0,4	13,05/0,5	66,3/17,82	73,5/22,68	81
	Тефтели в соусе	50	70	3,55	4,97	3,97	5,56	4,65	6,51	68,75	96,25	286
	Соус томатный	20	40	0,23	0,46	0,84	1,68	1,6	3,2	149	298	348
	Рожки отварные	90	100	3,3	3,67	3,7	4,1	15,86	17,62	101,07	112,3	317
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		550	720	12,74	15,88	16,12	21,1	74,11	93,68	619,6	863,43	
Полдник	Бутерброд с повидлом/джемом	30/20	40/40	2,26	3,6	3,57	5,7	26,25	46	141,8	226,8	2
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		325	380	7,88	9,8	8,47	11,1	42,75	63,8	274,5	371,8	
Ужин	Суп с рыбными консервами	150	200	5,15	6,86	5,14	6,85	10,6	14,13	100,35	133,8	87
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	9,45	10,5	37,9	37,9	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
Итого за ужин		395	480	12,25	15,15	10,0	11,86	32,4	44,23	260	328,7	
Итого за день		1630	2015	42,95	52,9	47,51	59,76	199,73	263,91	1470,6	1946,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:2 День 7(вторник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	200	3,24	4,7	4,83	6,6	25,3	33,7	136,45	181,9	168
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
	Бутерброд с маслом	25/4	25/5	1,77	1,83	5,47	5,66	10,59	10,96	98,6	102	1
Итого за завтрак		359	430	7,74	9,65	12,7	14,92	48,64	58,83	319,04	377,23	
обед	Огурчик свежий	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	1,02	1,7	4,2	7	
	Щи из свежей капусты/со сметаной	139/ 11	186/ 14	0,96/ 0,2	1,3/ 0,25	2,71/ 1,65	3,58/ 2,1	4,71/ 0,4	5,62/ 0,5	47,12/ 17,82	56,27/ 22,68	67
	Печень «по-строгановски» в соусе	40/10	50/20	5,1	7,1	7,41	10,48	1,05	1,48	113,41	158,78	
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,5	4,2	14,98	17,7	100,65	118,95	321
	Кисель из сока и сух/фр	150	200	0,42	0,51	0,04	0,05	26,4	35,2	106,7	142,24	379
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		540	710	12,55	16,25	15,92	21,16	66,75	84,4	483	622,95	
Полдник	Булка «Алтайская»	50	70	1,2	1,6	2,49	3,48	24,89	34,84	139	194,6	469
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдень		250	270	2,2	2,6	2,49	3,48	45,09	55,04	223,4	279	
Ужин	Запеканка из творога	110	130	11,2	13,2	9,3	11,1	14,4	17,1	200,4	236,2	237
	с повидлом	40	60	0,1	0,15	0	0	10,4	15,6	37,8	56,8	-----
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
Итого за ужин		395	470	18,4	21,65	14,16	16,12	46,6	62,8	397,84	492,1	
Итого за день		1544	1970	41	50,15	45,27	55,68	207,08	261,07	1423,3	1777,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя: 2 День 8 (среда)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	1,8	2,4	3,4	4,5	28,7	38,3	168	224	165
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с сыром	25/5	25/10	3,15	3,67	4,58	5,3	9,7	11,3	92,66	108,1	3
Итого за завтрак		360	435	8,73	10,27	11,23	13,42	53,95	66,88	367,4	450,7	
обед	Кукуруза консервированная	40	50	0,88	1,1	0	0	4,48	6,72	23,22	29	----
	Суп вермишелевый на кур.бульоне	150	200	1,6	1,9	2,69	3,58	12,28	16,37	71,4	95,2	67
	Кнели куриные	60	80	7,54	10,56	7,81	8,78	9,8	13,1	158	177,75	312
	Морковный гарнир	110	130	1,43	1,69	3,7	4,37	7,75	9,16	70,18	82,94	324
	Компот из кураги	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		560	700	15,21	19,67	14,8	17,09	73,32	94,64	500,65	597,09	-----
полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		295	340	7	9	8,1	11,8	30,5	45,8	231,7	343	
	Шницель рыбный	60	80	5,89	7,85	3,68	4,9	7,55	10,1	83	110,6	258
	Капуста тушеная	110	130	2	2,4	4	4,7	11,4	13,3	88	104	336
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
Итого за ужин		415	490	14,9	18,55	12,08	14,63	40,75	53,5	344,36	413,7	
Итого за день		1630	1985	45,9	57,5	46,21	57,28	198,52	260,82	1444,11	1804,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:2 День 9(четверг)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Вермишель в молоке	150	200	4,31	5,75	4,95	6,62	14,1	18,8	133,9	178,5	93
	Бутерброд с маслом	25/4	25/5	1,77	1,83	5,47	5,66	10,59	10,96	98,6	102	1
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	84	93,33	395
Итого за завтрак		359	430	8,88	10,7	12,81	14,94	37,44	43,93	316,5	406,5	
	Сельдь среднесоленая порционная	30	40	0,3	0,4	2,54	3,4	0	0	43,5	58	---
	Щи «По -Уральски» /со сметаной	139/ 11	186/ 14	1,12/ 0,2	1,34/ 0,25	2,73/ 1,65	3,27/ 2,1	10,08/ 0,4	13,5/ 0,5	45,45/ 17,82	54,28/ 22,68	82
	Жаркое по-домашнему	160	200	13,6	17,1	5,43	7,79	18,9	23,6	192,6	240,8	276
	Кисель из повидла	150	200	0,06	0,08	0	0	16,69	22,25	67,05	89,46	383
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		540	710	18,7	23,2	12,93	17,26	64,2	81,42	459,52	575,72	
	Булка «Гребешок»	50	70	1,5	2,1	5,44	7,62	25,9	37,74	159	222,6	462
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		250	270	2,5	3,1	5,44	7,62	46,1	57,94	243,4	307	
Ужин	Оладьи из творога	90	110	8,8	11,2	9,4	11,93	12,26	15	210,6	257,4	239
	Сгущенное молоко	40	40	2,8	2,8	3,4	3,4	22,4	22,4	128	128	-----
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	25	40	1,97	3,16	0,25	0,4	12,07	19,32	58,75	94	-----
Итого за ужин		335	390	13,62	17,22	13,06	15,75	56,18	67,22	435,24	521,5	
Итого за день		1484	1800	43,7	54,22	44,24	55,57	203,92	250,78	1454,66	1810,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:2	День 10(пятница)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша «Геркулес» на молоке	150	200	3,5	4,7	4,27	5,7	25,7	34,3	146,3	195,1	168
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с сыром	25/5	25/10	3,15	3,67	4,58	5,3	9,7	11,3	92,66	108,1	3
Итого за завтрак		360	435	10,43	12,57	12,1	14,62	50,95	62,88	345,7	421,8	
Обед	Горошек консервированный	40	50	1,2	1,5	0	0	2,4	3	14	17,5	-----
	Рассольник/со сметаной	139/ 11	186/ 14	0,88/ 0,2	1,06/ 0,25	2,81/ 1,65	3,35/ 2,1	7,26/ 0,4	9,67/ 0,5	57,96/ 17,82	77,22/ 22,68	76
	Котлета, запеченная с яйцом	70	90	7,62	9,8	7,8	11,1	7,42	9,54	158,0	203,1	295
	Свекольный гарнир	100	150	1,5	2,25	3,36	5,05	8,74	13,11	71,3	106,95	324
	Компот из свеж. яблок и сух/фр	150	200	0,18	0,24	0,1	0,14	21	27,8	88	113,6	373
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,5	23,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		560	750	15	19	16,3	22,4	65,41	85,15	500,18	651,55	
Полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	
	фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	
Итого за полдник		295	340	7	9	8,1	11,8	30,5	45,8	231,7	343	
Ужин	Пирог с печенью и рисом	130	160	10,11	12,44	11,61	14,3	45,5	56	304,2	351	454
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
Итого за ужин		310	360	10,56	12,5	11,62	14,32	54,95	66,5	342,09	393,1	
Итого за день		1525	1885	43	55,02	48,12	63,14	201,81	260,33	1419,67	1809,45	

	Вес блюда		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Итог за весь период	15825	19325	437,59	541,83	464,19	590,21	2039,97	2615,78	14561,76	18233,44
Среднее значение за период	1582,5	1932,5	43,7	54,1	46,4	59,0	203,9	261,5	1456,0	1823,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3%	3%	3,2%	3,2%	14%	14%		

*- Ведется круглогодично ежедневная витаминизация третьего блюда