

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
1 день													
Завтрак:													
Каша рисовая на гущенном молоке	185	205	3.47	4.08	7.14	8.4	41.7	49.05	146.2	234.61	0.0043	0.0048	62
Чай с сахаром	150	200	0.01	0.1	0	0	3.6	7.4	26.6	53.2	0	0	15
Бутерброд с маслом	21	25	1.6	3.01	4.35	5.35	10.33	20.63	85.9	138.3	0	0	131
итого за завтрак	356	430	5.08	7.19	11.49	13.75	55.63	77.08	258.7	426.11	0.0043	0.0048	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8	0.03	0.03	73
вафля	25	25	5.5	5.5	6.5	6.5	34.9	34.9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	175	205	9.85	10.64	10.25	10.93	38.82	39.53	277.5	299.8	0.03	0.03	
Обед:													
Щи с рыбными консервами	200	250	10.4	21.7	5.3	10.34	6.8	12.1	96.8	194.5	0.0006	0.0008	58
салат из фасоли(консервированной)	40	60	2.87	4.1	0.3	0.43	6.65	10.23	49.9	7.6.8	0.0044	0.0063	180
Макаронные изделия отварные	105	155	2.57	3.66	1.97	2.81	12.31	17.58	49.77	71.1	0	0	101
Яйцо вареное (ясли)	40		12.7		11.5		0.7		157.5		0		166
Сосиска отварная (сад)		50		16		22		0.12		245		0	157
Компот из кураги	150	200	0.45	0.9	2.02	4.4	8.2	16.4	78.2	157	0.0015	0.0018	47
Хлеб пшеничный	35	40	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед	610	805	33.34	53.61	21.75	41.18	59.17	97.28	531.03	818.7	0.0065	0.0089	
Уплотненный полдник:													
Лакомка творожная	90	110	7.43	9.07	9.06	11.05	42	51.2	258.7	287.4	0	0	3
Какао на молоке	150	200	2.1	4.23	2.02	3.93	10.04	19.86	64.5	96.81	0.001	0.002	6
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	340	410	9.93	13.7	11.48	15.38	61.84	80.86	370.2	431.21	0.011	0.012	
Всего за день:			58.2	85.14	55	61.13	228.89	334.61	1407.33	2066.92	0.052	0.056	
2 день													
Завтрак:													
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	2.72	3.02	2.52	2.8	8.21	9.12	66.42	73.8	0.012	0.014	147
Кофейный напиток с молоком	150	200	1.14	2.29	1.2	2.52	5.15	10.3	36.3	72.67	0.0016	0.0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9.2	18.45	11.8	23.65	10.03	20.6	62.1	124.3	0	0	35
итого за завтрак	330	400	13.06	23.76	15.52	28.97	23.39	40.02	164.82	270.77	0.0136	0.0157	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	68.7	68.7	0.002	0.002	75
Печенье	12	12	7.4	7.4	9.4	9.4	73.1	73.1	107	107	0	0	171
итого за 2 завтрак	772	912	34.02	55.42	40.54	67.44	129.98	163.24	505.34	717.24	0.002	0.002	
Обед:													
Свекольник со сметаной с мясом	200	250	1.5	2.49	4.58	9.6	6.3	9.9	178.6	214.3	0	0	13
салат зимний	50	60	1.17	1.37	4.43	5.21	7.29	8.57	73.6	86.6	0.0004	0.0006	155
Гуляш мясной	70	80	3.07	6.14	3.8	7.6	6.2	12.47	92	114	0	0	49
Гречка отварная	100	110	2.3	4.6	2.4	4.8	18.2	26.3	162.3	180.34	0.0032	0.004	50
Компот из свежемороженых ягод	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	6.54	8.71	63.4	84.7	0.012	0.014	33
Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед	640	790	12.47	21.95	15.9	28.45	69.04	106.8	668.76	831.04	0.0156	0.0186	
Уплотненный полдник:													
рыба соленая порциями	25	25	23.18	24.32	8.4	9.6	0	0	168	184	0	0	146
Пюре картофельное	130	150	2.1	3.05	2.68	5.24	9.1	18.06	72.2	142	0	0	144
Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Чай с сахаром	150	200	0.01	0.1	0	0	3.6	7.4	26.6	53.2	0	0	15
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	435	515	28.06	31.82	11.78	15.84	36.99	59.41	360.66	490.3	0.01	0.01	
Всего за день:			64.23	97.29	87.69	127.26	242.95	357.33	1841.4	2616	0.041	0.05	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
3 день													
Завтрак:													
каша молочная кукурузная	135	155	4.4	5.06	5	5.79	29	31.87	132.6	152.4	0.014	0.017	182
Какао на молоке	150	200	2.1	4.23	2.02	3.93	10.04	19.86	64.5	96.81	0.001	0.002	6
Бутерброд с маслом	21	25	1.6	3.01	4.35	5.35	10.33	20.63	85.9	138.3	0	0	131
итого за завтрак			8.1	12.3	11.37	15.07	49.37	72.36	283	387.51	0.015	0.019	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8	0.03	0.03	73
вафля	25	25	5.5	5.5	6.5	6.5	34.9	34.9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак			9.85	10.64	10.25	10.93	38.82	39.53	277.5	299.8	0.03	0.03	
Обед:													
Суп овощной с мясом со сметаной	200	250	11.5	12.98	12.7	13.21	15.1	21.1	172.8	201.3	0	0	172
салат из соленых огурцов	40	50	1.4	2.8	1.4	1.8	0.9	1.4	38.6	67.2	0	0	108
Котлета мясная	70	80	7.03	9.84	5.73	8.02	5.11	7.16	99.38	139.13	0	0	30
Гороховое пюре	120	150	1.3	2.6	0.45	0.9	4.3	8.7	74	148	0	0	44
Компот из свежих яблок	150	200	0.1	0.2	0	0	6.6	13.3	67.5	85.4	0.0016	0.0018	48
Хлеб пшеничный	35	45	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед			25.68	35.67	20.94	25.13	56.52	92.51	551.14	792.13	0.0016	0.0018	
Уплотненный полдник:													
Пирожок с капустой с яйцом	100	115	11.5	16.8	7.3	9.9	97.8	108	207.3	249.2	0	0	72
Чай с молоком	150	200	0.67	0.8	0.83	1	11.2	13.5	46.6	56	0.001	0.002	24
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	350	415	12.57	18	8.53	11.3	118.8	131.3	300.9	352.2	0.011	0.012	
Всего за день:			112.4	153.22	102.18	124.86	527.02	671.4	2825.08	3663.28	0.05	0.06	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
4 день													
Завтрак:													
Каша молочная ячневая	185	205	3.17	3.52	3.42	3.8	16.56	18.4	115.9	128.8	0.018	0.024	16
Кофейный напиток с молоком	150	200	1.14	2.29	1.2	2.52	5.15	10.3	36.3	72.67	0.0016	0.0017	71
Бутерброд с маслом	21	25	1.6	3.01	4.35	5.35	10.33	20.63	85.9	138.3	0	0	131
итого за завтрак	356	430	5.91	8.82	8.97	11.67	32.04	49.33	238.1	339.77			
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	68.7	68.7	0.002	0.002	75
Печенье	12	12	7.4	7.4	9.4	9.4	73.1	73.1	107	107	0	0	171
итого за 2 завтрак	112	112	7.9	7.9	9.5	9.5	83.2	83.2	175.7	175.7			
Обед:													
суп с клецками на курином бульоне	150	180	2.89	3.38	3.85	4.5	20.7	22.48	100.58	138	0	0	183
салат загадка	45	60	0.65	0.86	1.59	2.11	1.95	2.6	44.85	59.8	0.0013	0.0014	156
Биточки куриные	70	85	7	14	8	15	7.65	19.92	189.1	248.3	0	0	65
Пюре картофельное	130	150	2.1	3.05	2.68	5.24	9.1	18.06	72.2	142	0	0	144
Компот из свежих ягод	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	6.54	8.71	63.4	84.7	0.012	0.014	33
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед	585	725	14.7	24.69	16.51	27.49	55.96	88.47	522.13	759.8			
Уплотненный полдник:													
Рыбные ежики в томатном соусе	70	85	12.3	14.5	5.17	6.08	11.95	14.05	130.3	153.3	0	0	29
салат из свеклы	45	55	1.42	1.66	6.03	7.09	7.23	8.5	88	103.53	0.012	0.013	119
Чай с сахаром	150	200	0.01	0.1	0	0	3.6	7.4	26.6	53.2	0	0	15
Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	395	480	16.5	18.8	11.9	14.17	47.07	63.9	338.76	421.13			
Всего за день:			47.89	64.9	45.65	61.64	218	205.96	1346.86	1768.04	0.056	0.066	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
5 день													
Завтрак:													
Каша молочная пшенная	180	200	2.2	4.3	1.95	3.2	5.01	9.5	90.6	181.4	0.003	0.004	38
Какао на молоке	150	200	2.1	4.23	2.02	3.93	10.04	19.86	64.5	96.81	0.001	0.002	6
батон с повидлом	2.6	3.0	1.7	3.4	0.6	1.2	33.7	67.6	26.7	53.8	0	0	67
итого за завтрак	330	400	6	11.93	4.57	8.33	48.75	96.96	181.8	332.01			
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8	0.03	0.03	73
вафля	25	25	5.5	5.5	6.5	6.5	34.9	34.9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8			
Обед:													
рассольник со сметаной с мясом	200	250	4.47	8.94	4.6	9.23	8.48	16.97	104.7	209.4	0	0	34
винегрет	50	60	2.7	5.4	3.1	6.2	48.1	96.2	98.2	194.4	0,00 0014	0,00 0018	54
Капуста тушеная с мясом	150	190	13	16.3	10.7	13.4	16.4	20.5	177.6	221.5	0	0	165
Компот из с/фруктов	150	200	0.45	0.9	2.02	4.52	7.5	15.4	72.5	145	0	0	66
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
итого за обед	8487	10329	559.17	776.83	531.04	719.43	2408.82	3236.31	14707.1	19721.1			
Уплотненный полдник:													
омлет натуральный	65	85	6.62	8.82	12.19	16.98	1.27	1.69	146.54	195.38	0.001	0.004	46
салат из кукурузы (консервированной)	30	50	0.94	1.44	2.02	3.1	2.61	4.02	32.27	49.65	0.0029	0.0045	179
чай с лимоном	150	200	0.008	0.047	0.2	0.4	6.71	12.13	24.6	48.14	0.018	0.02	64
Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	375	475	10.338	14.657	15.11	21.48	34.88	51.79	297.27	404.27			
Всего за день:			83.12	105.8	66.62	98.99	2688.93	3716.1	1240.12	1627.63	0.06	0.07	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
6 день													
Завтрак:													
Каша манная на сгущенном молоке	180	200	4.8	5.74	2.6	3.53	49	98	104.5	209.1	0.0013	0.0014	2
Чай с сахаром	150	200	0.01	0.1	0	0	3.6	7.4	26.6	53.2	0	0	15
Бутерброд с маслом	21	25	1.6	3.01	4.35	5.35	10.33	20.63	85.9	138.3	0	0	131
итого за завтрак	351	425	6.41	8.85	6.95	8.88	62.93	126.03	217	400.6			
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8	0.03	0.03	73
вафля	25	25	5.5	5.5	6.5	6.5	34.9	34.9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8			
Обед:													
Суп полевой с рыбными консервами	200	250	2.1	4.23	2.02	3.93	10.04	19.86	164.5	196.81	0	0	127
огурец соленый порционно	35	45	1.4	2.8	0	0	0.65	1.3	8.5	17	0	0	97
Рагу из овощей	115	165	1.75	2.5	2.37	3.39	6.74	9.63	58.95	84.21	0.011	0.012	153
Сосиска отварная (сад)	50	50	16	16	22	22	0.12	0.12	245	245	0	0	157
Компот из кураги	150	200	0.45	0.9	2.02	4.4	8.2	16.4	78.2	157	0.0015	0.0018	47
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
итого за обед	620	810	26.05	33.68	29.07	34.92	50.26	88.16	654.01	851.12			
Уплотненный полдник:													
Запеканка творожная с повидлом	110	130	13.2	14.67	9.85	10.54	20.1	22.1	214	237	0.0001	0.00012	105
Какао на молоке	150	200	2.1	4.23	2.02	3.93	10.04	19.86	64.5	96.81	0.001	0.002	6
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	360	430	15.7	19.3	12.27	14.87	39.94	51.76	325.5	380.81			
Всего за день:			51.76	65.47	52.3	66.32	178	361.42	1270	1738	0.055	0.06	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
7 день													
Завтрак:													
Каша молочная ассорти	135	155	4.4	5.06	5	5.79	19	21.87	132.6	152.4	0.014	0.017	173
Кофейный напиток с молоком	150	200	1.14	2.29	1.2	2.52	5.15	10.3	36.3	72.67	0.0016	0.0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9.2	18.45	11.8	23.65	10.03	20.6	62.1	124.3	0	0	35
итого за завтрак	3 63	4 37	14.74	25.8	18	31.96	34.18	52.77	231	349.37			
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	68.7	68.7	0.002	0.002	75
Печенье	12	12	7.4	7.4	9.4	9.4	73.1	73.1	107	107	0	0	171
итого за 2 завтрак	112	112	7.9	7.9	9.5	9.5	83.2	83.2	175.7	175.7			
Обед:													
суп гороховый на мясном бульоне	200	250	1.03	2.05	2.87	5.74	3.2	6.45	196.7	218.3	0	0	7
салат из свеклы	45	60	0.65	0.86	1.59	2.11	1.95	2.6	44.85	59.8	0.0013	0.0014	156
Запеканка рисовая с мясом в томат. соусе	170	190	17.9	24.09	19.5	27.26	35.85	56.62	187.4	373.75	0	0	98
Компот из свежих-ых ягод	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	6.54	8.71	62.4	84.7	0.012	0.014	33
Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед	21855	26702	1453.706	1995.434	1401.45	1899.1	8410.14	11616.95	36661.49	49208.82			
Уплотненный полдник:													
рулет из рыбы	90	115	11.8	14.72	6.1	7.6	9.4	11.7	138.6	173.2	0.004	0.006	11
Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Чай с сахаром	150	200	0.01	0.1	0	0	3.6	7.4	26.6	53.2	0	0	15
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	370	455	14.58	19.17	6.8	8.6	37.29	53.05	259.06	337.5			
Всего за день:			53.46	79	58.26	89	254	312	1284	1619	0.045	0.052	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
8 день													
Завтрак:													
Каша молочная геркулесовая	180	200	2.87	3.24	2.7	3.7	13.7	14.6	89.3	173	0.00001	0.00001	5
Какао на молоке	150	200	2.1	4.23	2.02	3.93	10.04	19.86	64.5	96.81	0.001	0.002	6
Бутерброд с маслом	21	25	1.6	3.01	4.35	5.35	10.33	20.63	85.9	138.3	0	0	131
итого за завтрак	351	425	6.57	10.48	9.07	12.98	34.07	55.09	239.7	408.11			
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8	0.03	0.03	73
вафля	25	25	5.5	5.5	6.5	6.5	34.9	34.9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8			
Обед:													
Щи с мясом со сметаной	200	250	1.3	2.72	5.3	10.6	14.4	28.8	96.4	193.3	0	0	18
икра кабачковая	40	50	5.04	6.3	1.04	1.3	27.3	34	138.4	173	0.0056	0.007	60
Бифстроганов и отварного мяса	75	90	19.2	22.9	12	14.3	10.4	12.4	132.6	157.8	0.008	0.01	161
Макаронные изделия отварные	105	155	2.57	3.66	1.97	2.81	12.31	17.58	49.77	71.1	0	0	101
Компот из с/фруктов	150	200	0.45	0.9	2.02	4.52	7.5	15.4	72.5	145	0	0	66
Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед	640	835	32.91	43.73	22.99	34.73	96.42	149.03	588.53	891.3			
Уплотненный полдник:													
пирожок с рисом с мясом	100	115	11.97	13.3	6.66	7.4	29.3	32.6	226.8	252	0	0	152
чай с лимоном	150	200	0.008	0.047	0.2	0.4	6.71	12.13	24.6	48.14	0.018	0.02	64
Хлеб пшеничный	33	48	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	383	463	14.748	17.697	7.56	8.8	60.3	78.68	345.26	411.24			
Всего за день:			61	72	63	74.32	192	319.86	1142	1772.4	0.062	0.07	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
9 день													
Завтрак:													
Гречневый кулеш	180	200	4.1	4.7	4.23	4.63	17.3	18.2	102.3	115.2	0.02	0.08	27
Кофейный напиток с молоком	150	200	1.14	2.29	1.2	2.52	5.15	10.3	36.3	72.67	0.0016	0.0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9.2	18.45	11.8	23.65	10.03	20.6	62.1	124.3	0	0	35
итого за завтрак	3 63	4 32	14.44	25.44	17.23	30.8	32.48	49.1	200.7	312.17			
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	68.7	68.7	0.02	0.02	75
Печенье	12	12	7.4	7.4	9.4	9.4	73.1	73.1	107	107	0	0	171
итого за 2 завтрак	112	112	7.9	7.9	9.5	9.5	83.2	83.2	175.7	175.7			
Обед:													
Суп-лапша на курином бульоне с гречками	200	250	8.1	8.34	12.8	13.5	20.2	21.3	258	272	0	0	117
винегрет	50	60	2.7	5.4	3.1	6.2	48.1	96.2	98.2	194.4	0.00 0014	0.00 0018	54
Картофель тушеный с куриным мясом	160	190	8.4	16.95	4.8	9.6	22.3	43.84	174	218.27	0	0	70
Компот из свежих яблок	150	200	0.1	0.2	0	0	6.6	13.3	67.5	85.4	0.0016	0.0018	48
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед	600	750	21.28	34.19	21.06	29.9	107.22	191.34	649.7	857.07			
Уплотненный полдник:													
голубцы ленивые	140	185	0.67	0.8	0.83	1	11.2	13.5	176.6	197.7	0	0	164
Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Чай с сахаром	150	200	0.01	0.1	0	0	3.6	7.4	26.6	53.2	0	0	15
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	420	535	3.45	5.25	1.53	2	39.09	54.85	297.06	362			
Всего за день:			59.15	67.3	53.28	75.11	201	702.13	1229.81	1642.9	0.053	0.064	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
10 день													
Завтрак:													
Каша молочная дружба	180	200	5.9	7.13	3.01	4.09	12.5	13.17	203.4	210.5	0.0004	0.0006	26
Какао на молоке	150	200	2.1	4.23	2.02	3.93	10.04	19.86	64.5	96.81	0.001	0.002	6
батон с повидлом	2 6	3 0	1.7	3.4	0.6	1.2	33.7	67.6	26.7	53.8	0	0	67
итого за завтрак	330	400	9.7	14.76	5.63	9.22	56.24	100.63	294.6	361.11			
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8	0.03	0.03	73
вафля	25	25	5.5	5.5	6.5	6.5	34.9	34.9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	150	180	4.35	5.14	3.75	4.43	3.92	4.63	67.5	89.8			
Обед:													
Борщ со сметаной с мясом	200	250	8.1	16.3	8.3	16.7	12.7	25.43	115	234	0	0	74
салат солнечный	40	60	1.17	1.37	4.43	5.21	8.29	10.57	83.6	96.6	0.0012	0.0013	184
Мясная тефтеля	60	80	7.6	14.2	7.96	13.69	9.6	14.49	142	239.7	0	0	154
Капуста тушеная	110	160	2.15	3.07	4.37	6.24	7.1	10.14	122.6	175.1	0.014	0.016	104
Компот из свежих-ых ягод	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	6.54	8.71	63.4	84.7	0.012	0.014	33
Хлеб пшеничный	35	50	2.37	3.95	0.3	0.6	14.49	24.15	46.86	64.1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1.98	3.3	0.36	0.6	10.02	16.7	52	87	0	0	157
итого за обед	635	850	23.45	42.29	25.75	43.08	68.74	110.19	625.46	981.2			
Уплотненный полдник:													
ватрушка с творогом	100	110	6.2	10.48	6.1	10.9	17.5	33.11	146.2	287.3	0	0	43
кисель	150	200	1.2	2.08	1.03	2.4	38.4	48.01	84	112	0.0011	0.0012	9
Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.01	0.01	42
итого за уплотненный полдник	350	410	7.8	12.96	7.53	13.7	65.7	90.92	277.2	446.3			
Всего за день:			44.81	69.91	48.14	71.3	151.64	220.6	179.62	1822.53	0.06	0.07	
Среднее значение за период:			45.47	58.63	54.8	68.44	210.41	268.34	1487.54	1875.62	0.054	0.06	

новые карты проверить включая 1 и 2 день

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

| | |

Выполнение натуральных норм питания. Ясли.

Продукты	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сред. на 1 реб.за 10 дн.
хлеб пшеничный	60	52	81	51	68	53	53	53	84	53	53	60
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
мука	25	20	2	56			1	55			56	19
молоко	390	338	115	510	245	460	295	270	455	176	550	340
творог	30	90				95	85					27
сметана	9		10	10		10			25		10	7
сыр	4			12		12		12		12		4.8
масло сливочное	18	21	15	12	11	10	12	14	17	8	15	14
масло растительное	9	4	13	8	6	10	9	9	10	10	9	9
мясо	50		100	100		70		100	90		68	53
птица (куры)	20				115					115		23
рыба	32	35	27		75		30			90		26
яйцо	1	1.2	1	0.7	1.1	0.1	0.2	0.4	1	0.5	0.3	0.7
картофель	120	80	275	80	85	80	140	210	80	232	80	134
овощи	180	132	118	205	152	275	136	104	178	96	387	178
фрукты свежие	95	100	120	110	120	100	100	110	120	110	100	109
соки фруктовые	100		100		100			100		100		40
крупы	30	18	19	52	58	20	31	60	25	15	21	31
макаронные изделия	8	35		12					35	6		9
сахар	25	26	26	28	26	26	28	26	26	24	25	26

Выполнение натуральных норм. Сад.

Продукты	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сред. на 1 реб.за 10 дн.
хлеб пшеничный	80	70	108	70	85	75	70	70	116	70	70	80
хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
мука	29	25	3	67			2	65			68	23
молоко	450	180	140	645	295	385	565	325	605	210	655	440
творог	40	100				125	115					34
сметана	11		12	12		12			27	2	12	8
сыр	6			14		14		14		14		6
масло сливочное	21	27	18	22	12	22	24	20	22	14	24	21
масло растительное	11	4	9	15	14	12	9	9	10	10	15	11
мясо	55		115	110		85		115	100		92	62
птица (куры)	24				135					135		27
рыба	37	40	30		85		35			110		30
яйцо	1	0.1	1.5	0.9	1.4	0.2	0.3	0.6	1.5	0.9	0.8	0.8
картофель	140	90	305	90	95	90	170	230	90	250	90	150
овощи	220	164	156	258	266	300	188	158	228	158	502	238
фрукты свежие	100	100	125	112	125	100	100	112	125	112	100	121
соки фруктовые	100		100		100			100		100		40
крупы	43	23	36	71	70	25	40	78		18	33	43
макаронные изделия	12	50		16					50	8		15
сахар	30	36	34	33	30	33	36	30	36	31	31	33
Колбасные изделия	7	55					55					11

Выполнение натуральных норм. Сад.

Продукты	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
хлеб пшеничный	80							
хлеб ржаной	50							
мука	29							
молоко	450							
творог	40							
сметана	11							
сыр	6.4							
масло сливочное	21							
масло растительное	11							
мясо	60/75							
птица (куры)	26/27							
рыба	39							
яйцо	0.6							
картофель	234							
овощи	325							
фрукты свежие	114							
соки фруктовые	100							
крупы	43							
макаронные изделия	12							
сахар	47							
Колбасные изделия	7							

