

Ежедневное меню основного питания

день1											
			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецепту
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша пшениная вязкая	150	200	9.29	12.39	7.60	10.13	17.35	24.13	160.96	237.28	225
Чай с лимоном	180	200	0.18	0.2	0	0	9.9	11	40.32	44.7	459
Масло сливочное /порциями/	5	5	0.05	0.05	3.65	3.65	0.05	0.05	33.25	33.25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1.00	1.00	0.90	0.90	15.00	15.00	72.10	72.10	пр
Итого за завтрак	365.00	435.00	10.52	13.64	12.15	14.68	42.30	50.18	306.63	387.33	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед:											
Суп гороховый	150	180	4.50	5.40	3.10	3.70	15.00	18.00	105.90	127.10	127
Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	50/10	70/20	3.99	6.84	2.93	7.40	7.40	12.60	79.31	131.04	372/422
Макаронные изделия отварные	110	130	2.70	3.19	5.30	6.00	18.67	25.61	117.18	162.58	256
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1.26	2.10	3.36	5.60	4.20	7.00	52.08	86.80	150
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	495
Хлеб пшеничный	20	20	1.50	1.50	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за обед	540.00	670.00	15.18	20.30	15.12	23.14	80.01	101.50	508.14	675.72	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	3.525	4.7	3.75	5	4.5	6	65.85	87.80	469
Булочка «Ванильная»	50	50	9.2	9.2	12.4	12.4	33.5	33.5	282.4	282.4	541
Итого за полдник	200.00	250.00	12.73	13.90	16.15	17.40	38.00	39.50	348.25	370.20	
Ужин											
Котлеты рыбные	50	70	4.74	6.09	2.31	2.65	8.98	12.50	73.42	108.00	307
Картофель, тушённый с луком и томатом	110	130	2.57	3.04	8.34	9.56	23.90	36.50	151.69	204.20	171
Компот из ягод замороженных	200	200	0.20	0.2	0.1	0.1	14	14	59.00	59.00	491
Хлеб пшеничный	20	30	1.50	1.88	0.15	0.19	7.76	9.70	38.39	47.99	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за ужин	400	450.00	10.01	12.21	11.10	12.70	63.84	81.90	365.10	461.78	
Итого за день	1605.00	1905.00	48.67	60.55	54.62	68.02	234.25	283.18	1571.12	1938.03	

день2											
			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецепту р
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	200	8.00	9.20	10.97	15.70	15.69	25.19	164.32	236.29	212
Чай с сахаром	180	200	0.18	0.20	0.00	0.00	9.00	10.00	36.72	40.80	457
Сыр полутвёрдый (порциями)	10	10	2.60	2.60	2.70	2.70	0.00	0.00	34.70	34.70	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1.00	1.00	0.90	0.90	15.00	15.00	72.10	72.10	пр
Итого за завтрак	370	440	11.78	13	14.57	19.3	39.69	50.19	307.84	383.89	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед:											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3.64	4.32	6.67	7.92	8.63	9.87	109.11	138.06	104
Пудинг из мяса с соусом томатным	55/15	70/20	3.44	4.44	4.15	6.89	17.05	28.96	122.09	196.27	342/419
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.72	5.58	4.36	5.15	8.47	10.83	92.00	112.01	202
Икра свекольная	30	50	0.74	1.43	0.74	1.23	1.64	2.74	21.65	27.75	53
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	494
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за обед	560	680.00	13.92	17.19	16.34	21.63	70.53	90.69	498.52	642.28	
Полдник											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	160	200	4.32	5.4	3.8	5	17.28	21	120.60	150.60	470
Кондитерское изделие (пряник)	40	50	2.3	2.8	3.56	4.45	14.5	18.6	90.24	123.65	581
Итого за полдник	200	250	6.62	8.2	7.36	9.45	31.78	39.6	210.84	274.25	
Ужин:											
Запеканка рисовая с творогом	200	210	9.38	13.78	9.56	11.51	43.50	54.38	285.41	376.21	282
Соус молочный сладкий	40	50	0.54	0.68	1.60	2.00	2.66	3.32	27.21	34.02	406
Напиток из шиповника	180	200	0.16	0.20	0.00	0.00	9.20	11.50	37.44	46.80	496
Итого за ужин	420.00	460.00	10.08	14.66	11.16	13.51	55.36	69.20	350.06	457.03	
Итого за день	1650.00	1930.00	42.90	53.55	49.53	64.00	207.46	259.78	1410.26	1800.45	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день3											
			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецепту
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		сад	
Завтрак											
Каша манная вязкая	150	200	8.8	11.73	6.55	10.39	20.27	27.03	175.23	246.93	214
Чай с лимоном	180	200	0.18	0.2	0	0	9.9	11	40.32	44.7	459
Масло сливочное шоколадное /порциями/	5	5	0.07	0.07	3.25	3.25	0.09	0.09	30.00	30.00	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1.00	1.00	0.90	0.90	15.00	15.00	72.10	72.10	пр
Итого за завтрак	365.00	435.00	10.05	13.00	10.70	14.54	45.26	53.12	317.65	393.73	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43.30	43.30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43.3	43.3	
Обед:											
Суп - лапша домашняя	150	190	2.08	3.13	1.76	3.08	13.65	19.82	90.64	119.56	128
Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	3.57	4.22	9.09	11.57	17.34	21.60	154.45	194.35	208
Оладьи из печени по-кунцевски /соус томатный	60/20	80/20	6.70	8.9	2.30	3	4.00	5.4	53.10	84.20	357/419
Салат луковый	30	50	0.33	0.55	2.36	3.93	2.46	4.1	32.38	53.97	48
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	495
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за обед	560.00	690.00	14.06	18.22	15.93	22.02	72.19	89.21	484.24	620.28	
Полдник											
Кисель из яблок сушеных	150	200	0.015	0.02	0.015	0.02	4.30	5.73	17.39	23.18	480
Ватрушки с повидлом	50	60	6.00	7.70	7.00	8.60	27.50	33.00	193.20	239.20	530
Итого за полдник	200.00	260.00	6.02	7.72	7.02	8.62	31.80	38.73	210.59	262.38	
Ужин											
Биточки рыбные	50	70	6.18	7.94	5.08	7.01	12.76	16.54	106.00	161.00	307
Рагу из овощей	110	130	2.99	3.53	5.78	7.03	10.93	12.92	107.70	129.07	177
Компот из ягод замороженных	200	200	0.20	0.2	0.133	0.133	14.27	14.27	59.08	59.08	491
Хлеб пшеничный	20	30	1.50	1.88	0.15	0.19	7.76	9.70	38.39	47.99	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за ужин	400.00	450.00	11.86	14.55	11.34	14.56	54.92	62.63	353.77	439.73	
Итого за день	1625.00	1935.00	42.48	53.98	45.09	59.84	214.26	253.79	1409.54	1759.42	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день4											
Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецепту
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша гречневая вязкая	160	170	3.90	4.88	6.07	8.00	17.50	29.72	140.23	210.38	213
Кофейный напиток с молоком	160	200	3.10	3.88	2.13	2.66	9.11	11.39	68.02	85.02	465
Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2.60	2.60	2.70	2.70	0.00	0.00	34.70	34.70	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1.00	1.00	0.90	0.90	15.00	15.00	72.10	72.10	пр
Итого за завтрак	360.00	410.00	10.60	12.36	11.80	14.26	41.61	56.11	315.05	402.20	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43.30	43.30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43.3	43.3	
Обед:											
Салат из моркови	30	50	1.03	1.72	0.88	1.47	1.97	3.29	19.96	33.27	21
Борщ с капустой и картофелем	160	200	7.83	9.90	8.78	10.98	17.66	24.08	181.02	234.70	95
Гуляш из отварного мяса	50	70	10.00	14.00	10.00	13.65	1.65	2.31	129.00	180.60	327
Рис отварной	110	130	1.20	1.51	4.60	5.42	23.30	27.60	139.60	165.16	385
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	494
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за обед	540.00	670.00	21.44	28.55	24.69	31.96	79.32	95.57	623.24	781.93	
Полдник											
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	0.015	0.02	0.015	0.02	4.3	5.73	17.00	23.18	485
Сдоба обыкновенная	50	60	6.5	7.8	6.7	8.44	25.8	33.96	189.5	243	545
Итого за полдник	200.00	260.00	6.52	7.82	6.72	8.46	30.10	39.69	206.50	266.18	
Ужин											
Каша пшенная рассыпчатая	110	130	2.70	3.19	4.30	5.08	18.67	25.61	124.18	160.94	206
Котлета, рубленная из птицы с соусом молочным	50/10	70/20	6.56	8.84	6.31	8.92	4.33	6.50	106.12	141.64	374/402
Чай с лимоном	200	200	0.2	0.2	0	0	11	11	44.80	44.80	459
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за ужин	410.00	460.00	10.61	13.38	10.96	14.35	50.96	60.07	356.09	428.37	
Итого за день	1610.00	1900.00	49.67	62.61	54.26	69.13	212.09	261.54	1544.18	1921.98	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день5											
			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецепту
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша ячневая вязкая	150	200	6.23	8.31	5.24	6.99	10.07	15.43	112.36	165.83	227
Какао с молоком	160	200	3.208	4.01	2.56	3.2	17.176	21.47	104.58	130.72	462
Масло сливочное /порциями/	5	5	0.05	0.05	3.65	3.65	0.05	0.05	33.25	33.25	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1.3	1.3	1.2	1.2	20	20	96.10	96.10	пр
Итого за завтрак	355.00	445.00	10.79	13.67	12.65	15.04	47.30	56.95	346.29	425.90	
Второй завтрак											
Сок фруктовый, ягодный	100.00	100.00	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.30	43.30	501
Итого за второй завтрак	100.00	100.00	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.30	43.30	
Обед:											
Салат из свеклы отварной	30	50	0.86	1.43	0.74	1.23	5.15	8.60	30.67	51.12	26
Суп картофельный с клецками	160	190	1.50	2.00	0.90	1.40	9.00	12.00	57.00	76.00	66
Тефтели из говядины с рисом -"ёжики"	70	90	4.69	6.03	2.50	3.22	6.82	8.77	66.58	88.17	350
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	110	130	3.57	4.22	9.09	11.57	17.34	21.60	154.45	194.35	377/154
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	495
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за обед	560.00	680.00	11.99	15.10	13.66	17.86	73.05	89.26	462.37	577.85	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	3.525	4.7	3.75	5	4.5	6	65.85	87.80	385
Булочка российская	50	50	2.3	2.3	3.56	3.56	26.05	26.05	145.44	145.44	544
Итого за полдник	200.00	250.00	5.83	7.00	7.31	8.56	30.55	32.05	211.29	233.24	
Ужин											
Фрукты свежие	100	100	0.2	0.2	0.2	0.2	14	14	58.00	58.00	82
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/30	100/50	10.83	12.5	13.29	15.34	39.77	45.89	322.07	371.62	286/406
Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	10.00	10.00	40.60	40.60	457
Итого за ужин	430	450	11.23	12.9	13.49	15.54	63.77	69.89	420.67	470.22	
Итого за день	1645.00	1925.00	40.34	49.17	47.21	57.10	224.76	258.25	1483.92	1750.50	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день6											№ рецепту р
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
Завтрак:											
Каша «Дружба»	150	200	5.12	7.73	5.19	6.92	14.00	20.67	123.19	175.88	229
Кофейный напиток с молоком	160	200	3.10	3.88	2.13	2.66	9.11	11.39	68.02	85.02	465
Масло сливочное /порциями/	5	5	0.05	0.05	3.65	3.65	0.05	0.05	33.25	33.25	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1.30	1.30	1.20	1.20	20.00	20.00	96.10	96.10	пр
Итого за завтрак	355.00	445.00	9.57	12.96	12.17	14.43	43.16	52.11	320.56	390.25	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43.30	43.30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.30	43.30	
Обед:											
Суп картофельный с крупой	150	180	3.42	4.10	3.75	4.50	6.58	7.90	73.75	88.50	65
Макаронные изделия отварные	110	130	2.70	3.19	5.30	6.00	18.67	25.61	117.18	162.58	256
Азу	60	80	6.82	9.09	7.14	9.52	1.8	2.40	98.74	131.65	325
Салат из моркови	30	50	1.03	1.72	0.88	1.47	1.97	3.29	19.96	33.27	21
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	24.78	29.74	100.70	120.83	486
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	20	1.00	1.00	0.20	0.20	9.20	9.20	42.60	42.60	574
Итого за обед	540.00	660.00	15.34	19.52	17.50	21.93	70.77	85.90	491.32	617.82	
Полдник:											
Кисель из яблок сушеных	180	200	0.018	0.02	0.018	0.02	5.157	5.73	20.86	23.18	480
Булочка домашняя	50	50	6.5	6.5	6.7	6.7	25.8	25.8	189.5	189.5	542
Итого за полдник	230.00	250.00	6.52	6.52	6.72	6.72	30.96	31.53	210.36	212.68	
Ужин											
Фрикадельки рыбные	50	70	6.1	8.13	3.96	5.28	2.86	3.81	55.48	95.31	146
Овощи тушеные в соусе	110	130	3.30	3.90	7.90	9.34	20.90	24.70	165.90	198.43	169
Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	10.00	10.00	40.60	40.60	457
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	30	1.00	1.50	0.20	0.30	9.20	13.80	42.60	63.90	574
Итого за ужин	400	450	10.75	13.88	12.21	15.07	50.72	60.07	342.97	436.62	
Итого за день	1625.00	1905.00	42.69	53.39	48.69	58.25	205.71	239.71	1408.51	1700.68	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день7											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецепту
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
Завтрак:											
Каша манная вязкая	150	200	8.8	11.33	6.55	10.39	20.27	27.03	175.23	246.93	214
Чай с лимоном	180	200	0.18	0.2	0	0	9.9	11	40.70	44.70	459
Масло сливочное шоколадное /порциями/	5	5	0.07	0.07	3.25	3.25	0.09	0.09	30.00	30.00	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	40	1.00	1.30	0.90	1.20	15.00	20.00	72.10	96.10	пр
Итого за завтрак	365.00	445.00	10.05	12.90	10.70	14.84	45.26	58.12	318.03	417.73	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100.00	100.00	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.00	43.00	501
Итого за второй завтрак	100.00	100.00	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.00	43.00	
Обед:											
Суп с рыбными консервами	150	180	1.58	1.90	3.04	3.65	8.03	10.71	65.80	87.24	122
Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	90	6.00	7.71	5.25	6.75	6.88	9.85	89.77	131.01	339/422
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.72	5.58	4.36	5.15	8.47	10.83	92.00	112.01	202
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1.26	2.10	3.36	5.60	4.20	7.00	52.08	86.80	150
Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	494
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	30	30	1.50	1.50	0.30	0.30	13.80	13.80	63.90	63.90	574
Итого за обед	560.00	680.00	15.44	19.21	16.54	21.69	66.92	81.28	474.62	606.56	
Полдник:											
Молоко кипяченое	150	200	3.525	4.7	3.75	5	4.5	6	65.85	87.80	469
Булочка дорожная	50	50	2.3	2.3	3.56	3.56	26.05	26.05	145.44	145.44	543
Итого за полдник	200.00	250.00	5.83	7.00	7.31	8.56	30.55	32.05	211.29	233.24	
Ужин:											
Омлет натуральный	150	200	8.94	11.92	11.75	15.67	18.30	27.62	193.60	299.16	268
Напиток из шиповника	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	11.50	11.50	46.80	46.80	496
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	30	30	1.50	1.50	0.30	0.30	13.80	13.80	63.90	63.90	574
Итого за ужин	400.00	450.00	10.79	13.77	12.20	16.12	51.36	60.68	342.69	448.25	
Итого за день	1625.00	1925.00	42.60	53.38	46.85	61.31	204.18	242.22	1389.63	1748.78	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день8											№ рецепту
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
Завтрак:											
Каша из крупы "Геркулес"вязкая	150	200	8.00	9.20	10.97	15.70	15.69	25.19	164.32	239.29	212
Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	10.00	10.00	40.60	40.60	457
Масло сливочное /порциями/	5	5	0.05	0.05	3.65	3.65	0.05	0.05	33.25	33.25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1.00	1.00	0.90	0.90	15.00	15.00	72.10	72.10	пр
Итого за завтрак	385.00	435.00	9.25	10.45	15.52	20.25	40.74	50.24	310.27	385.24	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100.00	100.00	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.00	43.00	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.00	43.00	
Обед:											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	190	4.29	6.48	4.17	7.80	8.42	10.00	88.37	133.95	129
Жаркое по-домашнему	160	200	7.84	9.80	10.32	12.70	21.88	27.35	189.52	252.90	328
Салат из свеклы отварной	30	50	0.86	1.43	0.74	1.23	5.15	8.58	30.67	51.12	26
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	495
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	30	1.00	1.50	0.20	0.30	9.20	13.80	42.60	63.90	574
Итого за обед	540.00	670.00	14.36	19.63	15.65	22.27	70.18	88.82	462.22	627.47	
Полдник:											
Молоко кипяченое	150	200	3.525	4.7	3.75	5	4.5	6	65.85	87.80	469
Булочка «Ванильная»	50	50	9.2	9.2	12.4	12.4	33.5	33.5	282.4	282.4	422
Итого за полдник	200	250	12.73	13.9	16.15	17.4	38	39.5	348.25	370.2	
Ужин:											
Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44.40	44.40	82
Сырники из творога запеченныес соусом молочным сладким	100/30	100/50	10.83	12.5	13.29	15.34	39.77	45.89	322.07	371.62	286/406
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	11.00	11	44.70	44.7	492
Итого за ужин	430	450	11.43	13.10	13.69	15.74	60.57	66.69	411.17	460.72	
Итого за день	1655.00	1905.00	48.27	54.58	61.11	75.76	219.59	255.35	1574.91	1886.63	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день9											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецепту
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
Завтрак:											
Каша пшеничная вязкая	160	200	6.32	7.90	4.99	7.22	18.96	25.70	134.03	202.56	223
Кофейный напиток с молоком	160	200	3.10	3.88	2.13	2.66	9.11	11.39	68.02	85.02	465
Масло сливочное/ порциями/	5	5	0.05	0.05	3.65	3.65	0.05	0.05	33.25	33.25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1.00	1.00	0.90	0.90	15.00	15.00	72.10	72.10	пр
Итого за завтрак	355	435	10.474	12.83	11.668	14.43	43.122	52.14	307.396	392.93	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43.30	43.30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.30	43.30	
Обед:											
Свекольник	150	180	4.26	5.11	1.68	2.02	3.92	4.55	39.84	53.80	98
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	90	4.46	5.73	5.09	6.54	19.15	24.62	140.25	180.32	372/422
Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	110	130	3.57	4.22	9.09	11.57	17.34	21.60	154.45	194.35	377/154
Салат из моркови	30	50	1.03	1.72	0.88	1.47	1.97	3.29	19.96	33.27	21
Напиток из шиповника	150	200	0.16	0.20	0.00	0.00	9.20	11.50	37.44	46.80	496
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	30	1.00	1.50	0.20	0.30	9.20	13.80	42.60	63.90	574
Итого за обед	550.00	700.00	14.63	18.64	17.09	22.05	68.54	87.12	472.93	610.83	
Полдник											
Чай с молоком	150	200	0.15	0.2	0	0	8.25	11	33.60	44.80	460
Блинчики со сгущенным молоком	40/10	40/20	3.75	4.50	4.63	5.63	18.94	22.73	134.06	160.88	523
Итого за полдник	200	260	3.90	4.70	4.63	5.63	27.19	33.73	167.66	205.68	
Ужин:											
Суфле рыбное с соусом красным основным	50/20	70/20	7.31	9.40	7.09	9.12	9.50	15.83	131.05	182.97	303/422
Рис отварной	110	130	1.20	1.51	4.60	5.42	23.30	27.60	139.60	180.60	385
Кисель из повидла,джема,варенья	200	200	0.02	0.02	0.02	0.02	5.73	5.73	23.18	23.18	483
Хлеб пшеничный	30	30	1.88	1.88	0.19	0.19	9.70	9.70	47.99	47.99	573
Итого за ужин	410	450	10.41	12.81	11.90	14.75	48.23	58.86	341.82	434.74	
Итого за день	1615.00	1945.00	39.92	49.48	45.39	56.96	197.19	241.95	1333.11	1687.48	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%

день 10											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецепту
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
Завтрак:											
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3.30	4.40	3.10	4.20	11.90	15.90	89.00	119.00	139
Какао с молоком	160	200	3.208	4.01	2.56	3.20	17.18	21.47	104.58	130.72	462
Масло сливочное /порциями/	5	5	0.05	0.05	3.65	3.65	0.05	0.05	33.25	33.25	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1.33	1.33	1.20	1.20	20.00	20.00	96.13	96.13	пр
Итого за завтрак	355.00	445.00	7.89	9.79	10.51	12.25	49.13	57.42	322.96	379.10	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за второй завтрак	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед:											
Рассольник ленинградский	150	190	3.60	4.56	7.50	8.40	16.00	20.27	145.90	174.91	100
Пудинг из мяса с овощами с соусом сметанным	50/20	70/20	4.69	6.03	2.50	3.22	6.82	11.74	66.58	100.07	343/408
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.72	5.58	4.36	5.15	8.47	10.83	92.00	112.01	202
Салат луковый	30	50	0.33	0.55	2.36	3.93	2.46	4.1	32.38	53.97	48
Компот из плодов или сушенных яблок	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.78	21.33	72.68	87.21	494
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Хлеб ржаной	20	30	1.00	1.50	0.20	0.30	9.20	13.80	42.60	63.90	574
Итого за обед	550	690	14.72	18.64	17.15	21.24	68.49	89.83	490.53	630.46	
Полдник:											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	160	200	4.32	5.4	3.8	5	17.28	21	120.60	150.60	470
Кондитерское изделие(печенье)	40	50	2.3	2.9	3.56	4.45	14.5	18.6	90.24	123.65	582
Итого за полдник	200	250	6.62	8.3	7.36	9.45	31.78	39.6	210.84	274.25	
Ужин											
Суфле из птицы с соусом красным основным	50/20	70/20	7.46	9.59	10.56	12.26	16.67	23.43	165.32	242.44	368/422
Каша кукурузная рассыпчатая	110		2.73		0.94		13.96		83.22	0.00	209
Пюре из гороха		140		4.2		2.3		22.2	0.00	126.30	388
Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	10.00	10.00	40.80	40.80	457
Хлеб пшеничный	20	20	0.15	0.15	0.15	0.15	7.76	7.76	38.39	38.39	573
Итого за ужин	400	450	10.54	14.14	11.65	14.71	48.39	63.39	327.73	447.93	
Итого за день	1605.00	1935.00	40.27	51.37	46.77	57.75	207.88	260.34	1395.06	1774.74	
Итого за 10 дней:	16260	19210	437.81	545.06	499.52	628.12	2127.37	2556.11	14520.24	17968.69	
Среднее значение за период:	1626	1921	44	55	50	63	210	256	1452	1800	

25% 25%

35% 35%

15% 15%

25% 25%