

Ежедневное меню основного питания

день1

			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша пшеничная 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/	10	10	0,10	0,10	7,30	7,30	0,10	0,10	66,10	66,10	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	370,00	440,00	10,57	13,69	15,80	18,33	42,35	50,23	339,48	420,18	
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	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 обед	540,00	670,00	15,18	20,68	15,12	23,18	80,01	101,50	508,14	675,72	
Полдник											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
Булочка «Ванильная»	50	50	4,1	4,1	5,7	5,7	23	23	152	152	422
Итого за полдник	200,00	250,00	4,80	5,10	5,85	5,90	38,10	43,20	207,00	238,00	
Ужин											
Котлеты рыбные	50	70	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	12,50	73,42	108,00	307
Капуста тушеная	110	130	2,60	3,30	3,90	4,90	9,50	16,00	90,00	222,00	380
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	10,04	12,47	6,66	8,04	49,44	61,40	303,41	479,59	
Итого за день	1510,00	1810,00	40,59	51,93	43,43	55,45	209,89	256,33	1358,02	1813,48	

день2											
			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	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	239,29	212
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,00	0,00	9,00	10,00	36,72	40,80	457
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	5	1,30	1,30	1,80	1,80	0,00	0,00	18,50	18,50	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	10,53	11,75	17,32	22,05	39,74	50,24	324,89	403,94	
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	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 обед	560	680,00	15,27	18,92	16,34	21,67	70,53	92,63	498,52	651,88	
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	25	90,24	157,00	581
Итого за полдник	200	250	6,62	8,2	7,36	9,45	31,78	46	210,84	307,6	
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	1550,00	1830,00	42,50	53,52	52,18	66,68	197,41	258,07	1384,31	1820,45	

день3											
			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		сад	
<i>Завтрак:</i>											
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
<i>Итого за завтрак</i>	365,00	435,00	10,05	13,00	10,70	14,54	45,26	53,12	317,65	393,73	
Обед:											
Суп - лапша домашняя	150	190	2,08	3,13	1,76	3,08	13,65	19,82	90,64	119,56	128
Голубцы ленивые	120	150	9,50	10,80	8,40	8,70	7,60	12,00	140,00	180,00	333
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	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
<i>Итого за обед</i>	490,00	620,00	14,64	17,62	12,94	16,19	58,45	76,15	416,69	531,33	
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
<i>Итого за полдник</i>	200,00	260,00	6,02	7,72	7,02	8,62	31,80	38,73	210,59	262,38	
Ужин											
Птица,тушеная в соусе с овощами	160	200	12,00	16,00	9,00	13,00	18,30	23,1	254,00	332,00	145
Сок фруктовый,ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	501
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
<i>Итого за ужин</i>	400,00	450,00	15,50	19,88	9,55	13,59	55,46	62,20	420,99	508,59	
<i>Итого за день</i>	1455,00	1765,00	46,20	58,22	40,21	52,94	190,96	230,20	1365,91	1696,03	

день4

			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	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
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	5	1,30	1,30	1,80	1,80	0,00	0,00	18,50	18,50	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	9,35	11,11	14,55	17,01	41,66	56,16	332,10	419,25	
Обед:											21 95 265 494 573 574
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	
Борщ с капустой и картофелем	160	200	7,83	9,90	8,78	10,98	17,66	24,08	181,02	234,70	
Плов	160	200	10,00	15,60	10,00	15,60	30,00	60,00	355,00	450,00	
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	
Итого за обед	540,00	680,00	21,59	30,37	20,09	28,53	84,37	127,60	709,64	895,77	
Полдник											485 545
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,3	5,73	17,00	23,18	
Сдоба обыкновенная	50	60	6,5	7,8	6,7	8,44	25,8	33,96	189,5	243	
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	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	410,00	470,00	11,96	15,11	10,96	14,39	50,96	62,01	356,09	437,97	
Итого за день	1510,00	1820,00	49,42	64,40	52,31	68,39	207,09	285,46	1604,33	2019,17	

день5

			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак:</i>											
Суп молочный с крупой	150	200	3,50	4,40	4,10	5,10	14,50	18,10	109,00	136,00	140
Какао с молоком	160	200	3,2	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
<i>Итого за завтрак</i>	355,00	445,00	8,1	9,76	11,51	13,15	51,73	59,62	342,93	396,07	
<i>Обед:</i>											
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	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
<i>Итого за обед</i>	560,00	690,00	13,34	16,82	13,66	17,90	73,05	91,20	462,37	587,45	
<i>Полдник</i>											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
Булочка российская	50	50	2,3	2,3	3,56	3,56	26,05	26,05	145,44	145,44	544
<i>Итого за полдник</i>	200,00	250,00	3,00	3,30	3,71	3,76	41,15	46,25	200,44	231,44	
<i>Ужин</i>											
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
<i>Итого за ужин</i>	430	450	11,23	12,9	13,49	15,54	63,77	69,89	420,67	470,22	
<i>Итого за день</i>	1545,00	1835,00	35,63	42,78	42,37	50,35	229,69	266,96	1426,41	1685,18	

день6											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецептур
	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	
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
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	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 обед	550,00	680,00	16,92	21,47	20,42	25,39	72,81	89,81	526,68	676,98	
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:											
Рыба, запеченная с картоф. под молочным соусом	160	200	14	18,00	7,5	10,00	20	40,00	220,00	320,00	312
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	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	16,70	21,08	7,85	10,39	46,96	68,90	341,59	451,19	
Итого за день	1535,00	1825,00	49,71	62,03	47,15	56,93	193,89	242,35	1399,19	1731,09	

день7											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецептур
	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	
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	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 обед	550,00	680,00	16,29	20,43	16,44	21,63	62,32	78,62	453,32	594,85	
Полдник:											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
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	3,00	3,30	3,71	3,76	41,15	46,25	200,44	231,44	
Ужин:											
Омлет с зеленым горошком	150	200	8,00	15,00	5,50	10,00	10,00	30	145,00	280,00	269
Напиток из шиповника	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	11,50	11,50	46,80	46,80	496
Хлеб пшеничный	30	30	1,88	1,88	0,19	0,19	9,70	9,70	47,99	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	11,08	18,08	5,89	10,39	40,40	60,40	282,39	417,39	
Итого за день	1515,00	1825,00	40,42	54,71	36,74	50,62	189,12	243,38	1254,18	1661,42	
день8											

Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецептур
	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	0,07	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	25,78	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	385,00	435,00	9,27	10,47	15,12	19,85	51,56	50,28	307,02	381,99	
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	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 обед	540,00	670,00	14,36	19,63	15,65	22,27	70,18	88,82	462,22	627,47	
Полдник:											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
Булочка «Ванильная»	50	50	4,1	4,1	5,7	5,7	23	23	152	152	422
Итого за полдник	200	250	4,8	5,1	5,85	5,9	38,1	43,2	207	238	
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, запечённые с соусом молочным	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	55	322,07	403,00	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	1555,00	1805,00	39,86	48,30	50,31	63,76	220,41	248,99	1387,41	1708,18	

день9											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецептур
	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	311
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,88	3,88	2,66	2,66	11,39	11,39	85,02	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	385	435	10,05	12,66	12,4	14,13	40,4	47,11	313,56	366,25	
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	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 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:											
Плов из отварной птицы	170	220	10,00	21,00	15,00	22,00	35,00	55,00	395,00	502,00	375
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	400	450	11,90	22,90	15,21	22,21	50,43	70,43	466,17	573,17	
Итого за день	1535,00	1845,00	40,48	58,89	49,33	64,02	186,60	238,39	1420,32	1755,93	

день 10

Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецептур
	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
Какао с молоком	160	200	3,2	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	13,39	16,72	13,96	18,44	57,50	68,55	409,19	507,04	
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	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 обед	550	690	16,07	19,86	17,15	21,18	68,49	87,17	490,53	618,75	
Полдник:											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
Кондитерское изделие(печенье)	50	50	2,9	2,9	4,45	4,45	25	25	157,00	157,00	582
Итого за полдник	200	250	3,6	3,9	4,6	4,65	40,1	45,2	212	243	
Ужин											
Макароны, запечённые с яйцом	180	220	8,50	10,20	20,00	28,00	45,00	60,00	247,00	570,00	260
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	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Итого за ужин	400	450	10,20	11,90	20,15	28,15	62,76	77,76	326,19	649,19	
Итого за день	1505,00	1835,00	43,26	52,39	55,86	72,42	228,84	278,68	1437,91	2017,98	
Итого за 10дней:			428,06	547,16	469,89	601,54	2053,93	2548,81	14037,98	17908,90	
Среднее значение за период:			42	54	47	60	206	255	1400	1791	