

Возрастная категория: **ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)**

Неделя: **ПЕРВАЯ** День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша «Дружба» на сухом молоке	150/3 200/5	4,51 5,97	6,25 8,83	18,05 20,3	170,09 214,8	1
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0 20/5/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	10,51 14,98	71,65 101,6	8
	Кофейный напиток на сухом молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	120,28 154,7	14
	итого за завтрак	Я С	9,775 13,64	15,42 20,627	43,2 55,19	362,017 471,1	
ОБЕД	Свекла с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26
	Суп "Ленинградский" с мясом со сметаной	150/9 200/11	2,57 3,35	5,165 6,88	9,91 12,57	74,18 111,98	34
	Бигус с мясом	180/230	11,1 11,37	12,24 13,69	6,75 8,05	185,8 237,41	6
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	13,04 19,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	72 108	22
	итого за обед	Я С	15,925 17,76	18,125 21,87	60,46 80,34	484,79 674,59	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50/70	5,87 8	3 5	39 58	192,00 256,00	3
	Молоко кипяченое	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	24
итого за полдник	Я С	9,77 12,76	7,48 10,44	45,58 65,99	273,2 354,6		
УЖИН	Макаронник со сливочным маслом	180/230	4,849 5,754	5,125 6,27	7,68 10,28	172,1 245,46	64
	Сок	150/150	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	46 46	16
	Хлеб ржаной	20/20	0,2 0,2	0,28 0,28	13,1 13,1	72 72	22
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705 1,58	0,105 0,44	11,205 9,78	34,5 46	22
итого за ужин	Я С	5,889 7,669	5,51 6,99	42,475 45,66	324,6 409,46		
Итого за день	Я С	41,4 51,8	46,5 59,9	191,7 247,2	1444,61 1909,75		

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ПЕРВАЯ День: ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(+, - 5%)	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Запеканка творожно – манная с молочным соусом	130/5 150/5	7,15 8,15	8,351 12,289	15,66 18,06	107,16 123,64	6
	Хлеб с маслом	15/5/ 20/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	120,28 154,7	12
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
	итого за завтрак	Я С	11,355 13,95	15,951 21,629	52,99 67,73	380,94 453,94	
ОБЕД	Морковь с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26
	Суп с с клецками на курином бульоне со сметаной.	150/9 200/11	3,21 4,19	4,19 5,38	9,94 12,65	87,37 116,49	35
	Котлета куриная	60/80	7,09 9,45	8,61 11,48	8,28 8,77	163,53 218,05	45
	Картофельное пюре	120/150	1,23 1,55	0 0	12,14 15,32	51,13 64,49	48
	Компот с изюмом с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед	Я С	12,555 16,68	13,52 18,16	58,76 81,14	465,71 649,74	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 3,97	4,52 7,21	24,61 26,47	94,5 108,5	53
	Кисломолочный продукт	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70 85	20
	итого за полдник	Я С	6,65 9,57	7,02 9,71	30,21 33,61	164,5 193,5	
УЖИН	Рыба припущенная в томатном соусе.	60/80	6,02 9,02	7,97 9,34	8,855 19,75	72,28 123,3	61
	Рисовый гарнир	120/150	2,83 3,046	4,365 5,21	20,96 23,29	136,95 183,7	51
	Чай с сахаром и молоком	150/200	2,8 3,92	3,2 4,48	17,68 21,55	106,62 137,3	18
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 10,94	34,5 46	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
	итого за ужин	Я С	12,571 16,691	16,485 19,135	57,295 72,06	412,35 506,3	
Итого за день		Я С	43,13 56,89	52,98 68,63	199,3 254,54	1423,50 1803,48	

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ПЕРВАЯ День: СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%)				
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Кулеш кукурузный	150/200	4,46 6,41	4,6 7,83	26,35 35,16	157 207,83	2
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 18,48	84,5 106,6	10
	Кофейный напиток с молоком	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	102,88 137,3	11
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
итого за завтрак		Я С	8,425 11,92	12,03 16,96	63,4 81,95	413,38 520,73	
ОБЕД	Капуста с растительным маслом	40/60	0,7 0,98	1,88 1,88	2,15 3,22	28,66 34,26	67
	Суп по-польски с мясом и со сметаной.	150/9 200/11	1,776 2,824	5,255 6,377	11,816 14,175	99,82 133,09	28
	Азу с томатным соусом	60/80	12,56 13,78	6,2 7,92	2,83 3,96	124,6 134,1	41
	Перловая каша	120/150	2,55 3,25	4,765 5,085	14,505 18,26	97,2 129,6	51
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 17,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
итого за обед		Я С	19,526 23,454	18,82 22,562	70,581 95,655	528,43 701,91	
ПОЛДНИК	Сдобный калач	50/70	3,82 4,47	2,26 3,64	20,84 23,68	137,28 194,93	54
	Молоко кипяченое	150/200	2,92 4,6	2,5 2,5	5,6 7,14	81,2 98,6	21
итого за полдник		Я С	6,74 9,07	4,76 6,14	26,44 29,28	218,48 276,13	
УЖИН	Рагу овощное	180/230	7,594 8,074	9,41 10,41	19,74 22,204	179,88 216,35	60
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	157,5	66
	Чай с сахаром	150/200	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	44,88 56,1	17
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 14,94	46 57,5	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин		Я С	13,514 14,699	14,115 15,22	37,98 49,924	428,26 487,45	
Итого за день		Я С	48,21 59,14	49,73 60,88	198,4 256,8	1588,55 1986,22	

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ПЕРВАЯ День: ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%)				
			ясли сад	ясли сад	ясли сад	ясли сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Запеканка творожно – рисовая с молочным соусом	130/5	10,95	12,351	30,66	107,16	6
		150/5	12,56	15,289	40,67	123,64	
	Хлеб с маслом	15/5/	2,465	5,97	7,51	84,5	10
		20/5/	4,03	6,997	14,98	106,6	
Какао с молоком йодир.	150/200	3,04	3,37	14,92	91,73	13	
		3,93	5,01	19,79	142,1		
итого за завтрак		Я	16,455	21,691	53,09	283,39	
		С	20,52	27,296	75,44	372,34	
ОБЕД	Зеленый горошек	40/60	0,315	0	1,26	39,3	25
			0,315	0	1,26	39,3	
	Суп "Московский"	150/9	2,12	5,215	12,776	108	30
		200/11	3,26	6,417	15,955	167,8	
	Биточек мясной	60/80	6,12	4,982	4,83	90,28	40
			7,49	6,642	6,1	120,37	
	Свекла тушеная	120/150	1,34	4,125	9,786	71,98	49
			2,75	4,125	11,23	80,43	
Сок	200/200	0,8	0	23,4	92	16	
		0,8	0	23,4	92		
Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	10,78	46	22	
		2,16	0,88	19,56	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62	22	
		0,3	0,42	19,53	98		
итого за обед		Я	12,475	15,042	75,932	509,56	
		С	17,075	18,484	97,035	689,9	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73	4,52	24,61	94,5	53
			3,97	7,21	26,47	108,5	
	Кисломолочные продукты	150/200	2,92	2,5	5,6	70	20
			4,6	2,5	7,14	85	
итого за полдник		Я	5,65	7,02	30,21	164,5	
		С	8,57	9,71	32,07	178,5	
УЖИН	Суфле рыбное с тушеной морковью и томатным соусом	60/100/20	5,28	5,86	16,853	147,62	59
		80/130/20	6,64	7,62	22,283	193,46	9
	Чай с сахаром	150/200	0,135	0	10,49	44,88	17
			0,135	0	12,5	56,1	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705	0,105	7,47	46	22
1,41			0,21	12,94	46		
Хлеб ржаной	20/20	0,705	0,105	7,47	62	22	
		0,705	0,105	7,47	62		
итого за ужин		Я	6,825	6,07	42,283	300,5	
		С	8,185	7,83	45,713	284,34	
Итого за день		Я	41,405	49,823	201,515	1257,95	
		С	54,35	63,32	250,258	1525,08	

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ПЕРВАЯ День: ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша манная на йодиров.молоке	150/3 200/5	5,01 7,17	6,25 7,83	17,05 19,3	172,05 232,35	3
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0 20/5/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,65 101,6	8
	Кофейный напиток на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	120,28 154,7	14
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
итого за завтрак		Я С	10,275 14,84	15,42 19,627	39,2 54,19	363,977 488,65	
ОБЕД	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94 1,26	0 0	9,26 12,42	3,15 4,2	24
	Свекольник с тушенкой и сметаной.	150/9 200/11	4,77 5,86	5,295 6,596	17,45 19,97	101,69 144,46	29
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе из субпродуктов	60/80	9,28 10,82	5,944 6,977	0 0	116 124,5	42
	Гречневый гарнир	120/150	1,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	167,2 194,42	50
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед		Я С	16,93 20,56	11,959 14,873	65,99 90,43	398,99 544,02
ПОЛДНИК	Венская слоба	50/70	3,82 4,47	2,26 4,64	32,84 36,68	135,5 173,9	52
	Сок	150/150	0,6 0,6	0 0	17,55 17,55	69 69	16
итого за полдник		Я С	4,42 5,07	2,26 4,64	50,39 54,23	204,5 242,9	
УЖИН	Картофель тушеный с овощами в молоке	180 230	4,28 5,25	6,685 7,325	22,145 29,846	161,84 182,72	8
	Кисель из варенья	150/200	0,72 0,96	0 0	24,34 27,46	84,2 111	19
	Хлеб пшеничный	20/30	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 14,94	46 46	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин		Я С	5,705 7,62	6,79 7,535	53,955 72,246	292,04 339,72	
Итого за день		Я С	37,33 48,09	36,43 46,675	209,54 271,096	1259,51 1615,29	

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: **ВТОРАЯ** День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы	(+, - 5%)	
			ясли сад	ясли сад	ясли сад	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	150/3 200/5	4,36 6,6	7,76 10,28	16,67 25,49	153,93 218,17	7
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0 20/5/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,65 101,6	8
	Какао на сухом молоке	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88 87,7	12
	итого за завтрак	Я С	9,625 14,27	16,93 22,077	38,82 60,38	313,577 407,47	
ОБЕД	Свекла ломтиком	40/60	0,77 0,85	2,43 3,65	3,34 5,19	37,56 56,34	76
	Суп рыбный с консервами	150/9 200/11	2,46 3,22	5,305 6,557	13,456 15,215	98,822 131,844	32
	Гарнир пшеничный	100/130	11,48 13,62	11,96 14,54	13,27 15,95	120,17 156,22	50
	Котлета мясная с томатным соусом	60/20 80/20	7,12 9,49	4,982 6,642	3,83 5,1	90,28 120,37	40
	Компот с изюмом с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед	Я С	23,77 29,8	25,397 32,689	73,176 99,495	524,982 735,634	
ПОЛДНИК	Булочка «Венская сдоба»	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	32,84 36,68	165,5 203,9	52
	Молоко кипяченое	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	21
итого за полдник	Я С	8,72 10,23	6,74 9,08	39,42 44,67	246,7 302,5		
УЖИН	Капуста запеченная с яйцом	180/230	0,815 0,896	2,005 3,005	15,06 17,24	70,6 131,9	63
	Фруктовый напиток	150/200	0,2 0,2	0 0	11,57 11,57	48,4 48,4	77
	Хлеб пшеничный	15/15	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	34,5 34,5	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин	Я С	1,72 1,801	2,11 3,11	34,1 36,28	181 242,3		
Итого за день	Я С	43,84 56,10	51,18 66,96	185,516 240,825	1266,26 1687,904		

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ВТОРАЯ День: ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы	(+,- 5%) ясли сад (ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Творожно-манный пудинг с молочным соусом	130/35 150/35	12,45 16,16	12,11 18,37	16,27 33,2	217,13 284,04	5
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
	Кофейный напиток с молоком йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	91,73 142,1	11
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
	итого за завтрак	Я С	16,655 21,96	19,71 27,71	53,6 82,87	462,36 601,74	
ОБЕД	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94 1,26	0 0	9,26 12,42	3,15 4,2	24
	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150/9 200/11	1,77 2,86	5,295 6,596	13,45 16,97	82,2 109,61	33
	Жаркое по-домашнему с курицей	180/230	7,89 9,08	8,74 10,18	5,52 6,06	178,12 233,16	44
	Компот из с/фруктов с витамином С (я- 35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 14,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед	Я С	12,54 15,82	14,755 18,076	67,51 88,49	441,62 617,83	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	1,73 1,97	2,52 3,21	26,61 32,47	94,5 108,5	53
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6 5,6	2,5 2,5	7,14 7,14	85 85	20
	итого за полдник	Я С	7,33 7,57	5,02 5,71	33,75 39,61	179,5 193,5	
УЖИН	Рыба припущенная в томатном соусе	60/80	5,95 7,93	4,74 5,08	23,42 30,66	82,28 123,3	61
	Маринад овощной	120/150	2,06 2,82	3,67 4,6	0,22 0,28	81,49 101,86	65
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	2,8 3,64	0,2 0,8	14,65 19,01	47,1 35,32	17
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 9,94	46 57,5	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин	Я С	11,515 15,095	8,715 10,585	45,76 57,42	272,87 322,48		
Итого за день	Я С	48,04 60,45	48,2 62,08	200,62 268,39	1356,35 1735,55		

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ВТОРАЯ День: СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Вермишель отварная в молоке	150/3 200/5	5,53 6,31	6,79 9,5	24,03 26,56	177,1 216,3	73
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
	Какао с молоком йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88 87,7	13
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
итого за завтрак		Я С	9,495 11,82	14,22 18,63	61,08 76,35	418,60 479,6	
ОБЕД	Закуска из репчатого лука	40/50	0,55 0,68	1,08 1,08	3,24 4,04	25,18 29,61	72
	Суп гороховый с мясом и сметаной	150/9 200/11	3,23 6	3,63 5,62	12,89 22,29	104,69 159,54	75
	Рулет мясной с яйцом с томатным соусом и гречневым гарниром	60/20/100 80/20/130	12,18 14,25	12,13 16,98	18,99 24,26	193,3 247	68 50
	Компот с изюмом с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 16,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
итого за обед		Я С	17,9 23,55	17,56 24,98	74,4 105,63	501,32 707,01	
ПОЛДНИК	Булка дорожная	50/70	4,82 5,47	3,26 4,64	15,84 22,17	135,5 173,9	52
	Молоко кипяченое	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	21
итого за полдник		Я С	8,72 9,37	7,74 9,12	22,42 28,75	216,7 255,1	
УЖИН	Солянка овощная	180/230	6,131 9,437	9,493 9,415	15,836 25,139	160,87 223,96	62
	Кисель из варенья	150/200	0,072 0,096	0 0	17,34 29,46	84,2 111	19
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 9,94	46 57,5	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин		Я С	7,613 11,648	9,703 9,73	48,116 72,009	353,07 454,46	
Итого за день		Я С	43,73 56,39	49,223 62,46	206,02 282,74	1489,69 1896,17	

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ВТОРАЯ День: ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42	47	203	1400	
			54	60	261	1800	
ЗАВТРАК:	Сырники из творога с молочным соусом	130/3 150/5	11,4 14,3	13,1 18,8	31,9 42,5	247,58 301,06	7
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	3,2	14,64	102,88	11
		200	3,64	4,8	19,91	137,3	
итого за завтрак		Я С	14,965 19,41	20,53 27,93	60,55 83,89	434,96 544,96	
ОБЕД	Морковь с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26
	Щи с мясом и сметаной	150/9	2,22	4,165	12,8	107,28	36
		200/11/	2,964	6,336	15,32	128,1	
	Плов с мясом	180/230	7,184 9,68	5,87 6,478	3,065 3,065	187,35 239,39	38
		Сок	200/200	0,8	0	23,4	
	0,8			0	23,4	92	
Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	9,78	46	22	
		2,16	0,88	19,56	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62	22	
		0,3	0,42	19,53	98		
итого за обед		Я С	12,299 16,324	10,755 14,114	63,405 82,555	531,29 693,83	
ПОЛДНИК	Хлеб с джемом	15/10/	2,82	2,26	30,84	55,1	9
		25/10/	3,76	2,26	30,84	55,1	
	Кисломолочные продукты	150/200	3,92	2,5	5,6	70	20
5,6			2,5	7,14	85		
итого за полдник		Я С	6,74 7,68	4,76 4,76	36,44 36,44	125,1 140,1	
УЖИН	Котлета рыбная с томатным соусом	60/20	5,75	7,99	12,88	90,28	56
		80/20	7,66	10,65	20,12	120,37	
	Картофельное пюре	100/130	2,18	3,616	18,03	88,25	48
			2,643	3,427	19,41	107,38	
	Чай с молоком	150/200	0,135	0	10,49	106,62	18
0,135			0	12,5	137,3		
Хлеб ржаной	20/20	0,705	0,105	7,47	62	22	
		0,705	0,105	7,47	62		
итого за ужин		Я С	8,77 11,143	11,711 14,182	48,87 59,5	347,15 427,05	
Итого за день		Я С	42,77 54,56	47,756 60,986	209,27 262,39	1438,50 1805,94	

Возрастная категория: ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)

Неделя: ВТОРАЯ День: ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%)				
			ясли сад	ясли сад	ясли сад	ясли сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша ячневая на йодиров.молоке	150/3 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	17,05 20,3	164,05 240,35	3
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0 25/5/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,65 101,6	8
	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	120,28 154,7	12
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
итого за завтрак		Я С	9,515 13,13	15,59 20,837	39,48 55,07	355,977 496,65	
ОБЕД	Кукуруза	40/60	0,315 0,315	0 0	1,26 1,26	39,3 39,3	25
	Борщ с тушенкой и сметаной.	150/9	2,77	5,295	16,45	79,02	31
		200/11	3,86	6,596	19,97	116,35	
	Суфле в томатном соусе из субпродуктов	60/80	9,28 10,82	11,944 12,977	0 0	129,3 137,8	46
		Макаронные изделия	120/150	2,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	
	Компот с изюмом с витамином С (я-35, с-50)		150/200	0,16	0	16,4	70,15
		0,16		0	18,95	80,86	
Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	9,78	46	22	
		2,16	0,88	14,64	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62	22	
		0,3	0,42	19,53	98		
итого за обед		Я С	16,473 20,709	22,084 24,998	62,68 81,22	579,47 742,01	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	94,5 108,5	53
	Сок	150/150	0,6 0,6	0 0	17,55 17,55	69 69	16
итого за полдник		Я С	3,33 4,57	2,52 7,21	42,16 50,02	163,5 177,5	
УЖИН	Гороховое пюре	180/230	10,95 12,83	4,74 5,08	23,02 26,66	162,7 212,7	58
		Чай с сахаром	150/200	0,135	0	10,49	
	0,135			0	12,5	56,1	
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705	0,105	7,47	46	22
1,41			0,21	9,94	57,5		
Хлеб ржаной	20/20	0,705	0,105	7,47	62	22	
		0,705	0,105	7,47	62		
итого за ужин		Я С	12,495 15,08	4,95 5,395	48,45 56,57	315,58 388,3	
Итого за день		Я С	41,81 53,49	45,14 58,44	192,77 242,88	1414,53 1804,46	