

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	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша «Дружба» на 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 молоке йодир.	150	2,8	3,2	14,64	120,28	14
		200	3,64	4,8	19,91	154,7	
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 "Крестьянский" с мясом со сметаной	150/9	1,53	3,61	10,28	89,09	37
		200/11	2,27	5,52	15,11	118,38	
	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	16,4	70,15	15
			0,16	0	18,95	80,86	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	13,04	46	22
2,16			0,88	19,56	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	72 108	22	
итого за обед		Я С	14,885 16,68	16,57 20,51	60,83 82,88	499,7 680,99	
ПОЛДНИК	Сухарики	20/20	4,56	0,48	29,16	142,8	55
			4,56	0,48	29,16	142,8	
	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	8,46 9,32	4,96 5,92	35,74 37,15	224 241,4	
УЖИН	Макаронник со сливочным маслом	180/230	4,849	5,125	7,68	172,1	64
			5,754	6,27	10,28	245,46	
	Сок	150/150	0,135	0	10,49	46	16
			0,135	0	12,5	46	
	Хлеб ржаной	20/20	0,2	0,28	13,1	72	22
0,2			0,28	13,1	72		
Хлеб пшеничный	15/20	0,705	0,105	11,205	34,5	22	
		1,58	0,44	9,78	46		
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	39,0 47,3	42,5 54,0	182,2 220,9	1410,32 1802,95	

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 (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42	47	203	1400	
			54	60	261	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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры	
			(+, - 5%)					
			ясли сад	Белки	Жиры	Углеводы		ясли сад (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	Икра морковная	40/60	1,1 1,5	2 2,67	6,61 8,8	48,67 64,9	80	
		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
	Гуляш в томатном соусе		60/80	12,56 14,78	6,2 7,92	2,83 3,96	117,45 146,08	79
		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 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	19,338 25,344	18,21 22,895	64,32 88,24
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
Итого за день			Я С	48,02 61,03	49,12 61,22	192,1 249,4	1645,77 2072,55	

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	(ккал) (+, - 5%)	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 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	15/5/ 20/5/	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	84,5 106,6	10
	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 С	17,955 24,12	21,45 30,377	38,7 67,97	393,36 532,74
ОБЕД	Зеленый горошек	40/60	0,315 0,315	0 0	1,26 1,26	39,3 39,3	25
	Суп "Московский"	150/9	2,12	5,215	12,776	108	30
		200/11	3,26	6,417	15,955	167,8	
	Тефтели "Ёжики" из говядины с рисом	60/80	8,6	10,11	2,18	134,03	78
			11,46	13,48	2,9	178,71	
	Свекла тушеная	120/150	1,34 2,75	4,125 4,125	9,786 11,23	71,98 80,43	49
	Сок	200/200	0,8	0	23,4	92	16
			0,8	0	23,4	92	
Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	10,78 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	14,955 21,045	20,17 25,322	73,282 93,835	553,31 748,24	
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 С	5,65 8,57	7,02 9,71	30,21 32,07	164,5 178,5	
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 С	6,825 8,185	6,07 7,83	42,283 45,713	300,5 284,34	
Итого за день		Я С	45,385 61,92	54,71 73,239	184,475 239,588	1411,67 1743,82	

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	47	203	1400	
			54	60	261	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
	Борщ с тушенкой и сметаной.	150/9 200/11	2,77 3,86	5,295 6,596	16,45 19,97	79,02 116,35	31
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе из субпродуктов	60/80	9,28 10,82	5,944 6,977	0 0	116 124,5	42
	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 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	14,93 18,56	11,959 14,873	64,99 90,43	376,32 515,91
ПОЛДНИК	Венская сдоба	50/70	3,82 4,47	2,26 4,64	32,84 36,68	135,5 173,9	52
	Сок	150/200	0,6 0,8	0 0	17,55 23,4	69 92	16
Итого за полдник		Я С	4,42 5,27	2,26 4,64	50,39 60,08	204,5 265,9	
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	35,33 46,29	36,43 46,675	208,54 276,946	1236,84 1610,18	

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 (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%)				
			Белки	Жиры	Углеводы	(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 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
	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	23,086 29,404	25,347 32,509	71,536 98,455	525,98 736,88	
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	Запеканка морковная с молочным соусом	160/20 210/20	7,29 9,57	18,13 23,80	37,24 48,88	344,36 451,97	73
	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	8,195 10,473125	18,235 23,900625	56,28 67,9175	454,76 562,3725	
Итого за день	Я С	49,63 64,38	67,25 87,57	206,056 271,4225	1541,02 2009,2225		

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

Неделя: ВТОРАЯ День: ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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:	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	48,04	48,2	200,62	1356,35		
	С	60,45	62,08	268,39	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 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Вермишель отварная в молоке	150/3	5,53	6,79	24,03	177,1	73
		200/5	6,31	9,5	26,56	216,3	
	Хлеб с маслом	20/5/	0,765	4,23	14,01	84,5	10
		25/5/	1,47	4,33	21,48	106,6	
	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	9,495	14,22	61,08	418,60	
		С	11,82	18,63	76,35	479,6	
ОБЕД	Кабачковая икра	40/50	1,17	2,11	3,78	29	27
			1,75	2,23	5,67	36,25	
	Суп гороховый с мясом и сметаной	150/9	3,23	3,63	12,89	104,69	75
		200/11	6	5,62	22,29	159,54	
	Биточек мясной с томатным соусом и гречневым гарниром	60/20/100	12,18	12,13	18,99	193,3	40
		80/20/130	14,25	16,98	24,26	247	50
	Компот с изюмом с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16	0	16,4	70,15	15
0,16			0	18,95	80,86		
Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	9,78	46	22	
		2,16	0,88	16,56	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62	22	
		0,3	0,42	19,53	98		
итого за обед		Я	18,52	18,59	74,94	505,14	
		С	24,62	26,13	107,26	713,65	
ПОЛДНИК	Булка дорожная	50/70	4,82	3,26	15,84	135,5	52
			5,47	4,64	22,17	173,9	
	Молоко кипяченое	150/200	3,9	4,48	6,58	81,2	21
			4,76	5,44	7,99	98,6	
итого за полдник		Я	8,72	7,74	22,42	216,7	
		С	9,37	9,12	28,75	255,1	
УЖИН	Солянка овощная	140/190	4,77	7,38	12,32	125,12	62
			7,8	7,78	20,77	185,01	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	157,5	66
	Кисель из варенья	150/200	0,072	0	17,34	84,2	19
			0,096	0	29,46	111	
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	6,252	7,59	44,6	317,32	
		С	10,011	8,095	67,64	415,51	
Итого за день		Я	42,99	48,14	203,04	1457,76	
		С	55,82	61,98	280,00	1863,86	

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

Неделя: ВТОРАЯ 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	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	Икра свекольная	40/60	0,72 1,07	1,38 2,06	4,3 6,45	32 48	81
	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	16
	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	12,704 16,974	12,135 16,174	66,445 87,325	526,63 697,49	
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	43,18 55,21	49,136 63,046	212,31 267,16	1433,84 1809,6	

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

Неделя: ВТОРАЯ 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 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	Морковь с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26
	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
	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	153,7 177,7	51
	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 14,64	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	18,473 22,709	22,084 24,998	63,68 81,22	599,5 767,48	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	94,5 108,5	53
	Сок	150/200	0,6 0,8	0 0	17,55 23,4	69 92	16
итого за полдник		Я С	3,33 4,77	2,52 7,21	42,16 55,87	163,5 200,5	
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 0,135	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 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	12,495 15,08	4,95 5,395	48,45 56,57	315,58 388,3	
Итого за день		Я С	43,81 55,69	45,14 58,44	193,77 248,73	1434,56 1852,93	